



清里苑

2026年9月献立表



	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
01	火 かんの煮物 ご飯 味噌汁 のりかけ 乳酸菌飲料	白身魚のフライ 大豆のトマト煮 コーンサラダ ロールパン コンソメスープ	豚肉の生姜焼き風 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のピーチ和え 味噌汁	ハムステーキ わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ 乳酸菌飲料	揚げ出し豆腐 いわしの子の煮物 小松菜のピーチ和え ご飯 かきたま味噌汁	豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁
02	水 炒り卵 キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ 乳酸菌飲料	鶏肉の治部煮風 ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁	さわらの照り焼き 白菜と千しエビの煮物 もやしのナムル 味噌汁	卵の花 おくらサラダ ご飯 味噌汁 のりかけ 乳酸菌飲料	鶏肉の塩タレ炒め さつまいもの煮物 黒豆もやしとのり和え ご飯 味噌汁	鶏肉の塩タレ炒め さつまいもの煮物 ほうれん草のおかわ和え ご飯 味噌汁
03	木 鶏団子の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	冷やしラーメン 春雨の炒め物 フロッコリーの和え物 フルーツ(バナナ)	豆腐がききのあんかけ なすの土佐煮 おくらサラダ ご飯 味噌汁	ミートボール ツナと緑豆のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-グット	豚肉の香味炒め 冬瓜のかき風味あんかけ ひきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁	さばのおろし煮 さつまいもの炒め物 オニオンサラダ ご飯 すまし汁
04	金 スクランブルエッグ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-グット	骨有りさばの煮付け きんぴらごぼう かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉の塩タレ炒め 大根の煮物 海菜サラダ ご飯 和風スープ	竹輪のソテー スナッペンなどのサラダ ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	きのこの和風ソテー なすのトマト煮 豆サラダ 卵スープ ご飯 味噌汁	肉じゃが キャベツのソテー わかめと千しエビの和え物 ご飯 味噌汁
05	土 厚揚げの味噌かけ マカロニサラダ さつま芋と銀杏のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	海鮮と野菜の和え炒め 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁	メンチカツ 人参しりしり キャブローのおかわ和え ご飯 味噌汁	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-グット	鶏肉の南蛮漬け 里芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁	麻婆豆腐 春雨の炒め物 もやしのサラダ ご飯 中華スープ
06	日 スナッペンなどのサラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-グット	鶏肉の甘酢炒め 鮭と野菜の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	里芋の煮ころがし ほうれん草のわさびマヨ和え ご飯 すまし汁	かんもの煮物 小松菜のピーチ和え ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のめずみ和え クコの実入り小豆ご飯 味噌汁	鶏肉の塩昆布炒め かぼちゃのそぼろ煮 いんげんの辛子和え ご飯 和風スープ
07	月 オムレツ なすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	豚肉とごぼうの煮物 ピーマンの塩昆布炒め 白菜と千しエビの和え物 ご飯 味噌汁	いか団子と野菜の塩炒め 冬瓜のそぼろあん フロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ	かんもの煮物 小松菜のピーチ和え ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	骨有りさんまの甘酢あんかけ ピーマンの和風煮 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き 五目豆 フロッコリーの和え物 ご飯 すまし汁
08	火 高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 のりかけ 乳酸菌飲料	鶏南蛮うどん 切干大根煮 オニオンサラダ フルーツ(バナナ)	骨有りさばの梅煮 春巻き ひききの白和え ご飯 味噌汁	スランブルエッグ もやしと豆苗のサラダ ご飯 コンソメスープ 乳酸菌飲料	きのこの入りそぼろ丼 里芋の味噌煮 白菜のゆかり和え すまし汁 フルーツ(梨)	骨有りさんまのタルタル焼き なすの煮びたし 人参の白和え ご飯 味噌汁
09	水 わかしと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 乳酸菌飲料	骨有りさんまの生姜煮 れんこんの塩麹炒め わかめの酢の物 栗入り炊き込みご飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁	いか団子の煮物 マカロニサラダ れんこんとカニカマの雑炊 漬物	ほきのベーコンソーセージ ミニコロツタ バナパンジー風サラダ ロールパン ポタージュスープ	豚肉のみぞれ煮 鮭レバーの炒め物 鶏の卵とじ かきえんどうの甘酢和え ご飯 味噌汁
10	木 竹輪のソテー キャブローのピーチ和え ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の窓タレかけ ホトリートライ ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ	干草焼き 鮭と野菜の煮物 おくらサラダ ご飯 豚汁	卵の花 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 のりかけ DHA+EPA3-グット	鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	チキンカレーライス きのこのソテー ほうれん草のサラダ 福神漬
11	金 厚揚げのそぼろ煮 海菜サラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-グット	鶏肉の窓タレかけ ホトリートライ ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ	干草焼き 鮭と野菜の煮物 おくらサラダ ご飯 豚汁	ハムステーキ 人参のごま和え ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	厚揚げとツナの炒め物 揚げ かつおとピーチのサラダ ご飯 味噌汁	チキンカレーライス きのこのソテー ほうれん草のサラダ 福神漬
12	土 魚肉と野菜のソテー 切干大根の中華和え 卵となめこの雑炊 漬物 乳酸菌飲料	大豆とわかしのソテー 人参の甘煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉のトマトかけ かぼちゃの洋風煮 スナッペンなどのサラダ ご飯 ポタージュスープ	ハムステーキ ひきとれんこんのサラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-グット	鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	アジフライ さつま揚げの煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁
13	日 ハムと野菜の洋風煮 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-グット	カレーの味噌漬け焼き ひききの煮物 きんぴらサラダ ご飯 すまし汁	豚汁 小松菜の煮びたし キャブローのソテー ご飯 味噌汁	炒り卵 玉ねぎの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の香味炒め かきえんどうの和え物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁	厚揚げと野菜のあんかけ きんぴらごぼう おくらゆかり和え ご飯 和風スープ
14	月 目玉焼き スランブルエッグ ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の香味ソース がんもの煮物 いんげんのごま和え ご飯 中華スープ	骨有りさばの塩焼き 大根の煮物 なすのピーチ和え ご飯 味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	竹輪の磯辺炒め ピーマンのおかわ和え ご飯 味噌汁	骨有りさばの味噌焼き 小松菜のソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ
15	火 厚揚げの味噌煮 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	きのこのキャブロー フロッコリーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬 フルーツ(梨)	いわし入りのハンバーグ 鮭の卵とし チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ	シヤーンソボート フロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	けんちんそば なすの味噌かけ チンゲン菜のなめ草和え ご飯 フルーツ(黄桃)	鶏肉の甘辛炒め 根菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

