

令和8年9月分 献立表 【基本食】

	朝 食		昼 食	夕 食
21日 月	御飯 ポイルウインナー 豆腐とひじき煮	オムレツ（ツナマヨ） 明太いわしの煮つけ 味噌汁（キャベツ・苺布） 750 Kcal	ガパオライス パンプキンサラダ ごぼうのコンソメスープ 1035 Kcal	御飯 麻婆茄子 キャベツの塩昆布和え 中華スープ（水餃子） 843 Kcal
22日 火	〈パン〉 チョコデニッシュ スイートポテトパイ フルーツミックスジュース	電気設備点検の為、食堂にて受け渡します。		
23日 水	〈パン〉 キャラメルデニッシュ アップルパイ フルーツミックスジュース	電気設備点検の為、食堂にて受け渡します。		
24日 木	御飯 豚のしょうが焼き 小女子くるみ 味噌汁（厚揚げ・ほうれん草） 基B 朝食パン（デニッシュ・パイ・フルーツジュース）	スクランブルエッグ ぼくし鮭 + あごだし汁 菜の花のゆば和え 691 Kcal	山盛りきのこのカレー 大根とツナの胡麻酢和え 漬物 牛乳（ORコーヒー乳飲料） 1543 Kcal	御飯 コロッケ 野菜炒め 味噌汁（豆腐・小松菜） 1123 Kcal
25日 金	御飯 牛丼の具 + 紅生姜 味噌汁（馬鈴薯・えのき） 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵 金平ごぼう 牛乳（ORコーヒー乳飲料） 817 Kcal	《食育》テーマ：秋の味覚を味わう献立 きのこ栗のおこわ 秋刀魚 の塩焼き さつま芋 入り豚汁 葡萄 1311 Kcal	〈弁当〉 とりそぼろ弁当 緑茶缶 部隊配布します。
26日 土	御飯 やきとり缶 ブロッコリーの彩りサラダ ※ 《代替》毎日果実	オムレツ ぶりの照焼 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 606 Kcal	そばめし ハムカツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ オニオンとろろスープ 1353 Kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨中華サラダ 具たくさんスープ 888 Kcal
27日 日	御飯 根菜入り肉団子 ひじきと野菜の彩り煮 ※ 《代替》エネグルト	厚焼卵 つまみ揚げ（2個） 味噌汁（厚揚げ・えのき） 566 Kcal	オムライス&カニクリームコロッケ ← えび グリルチキンサラダ きのこのクリームシチュー 930 Kcal	御飯 白身魚のマヨパン粉焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草と卵のスープ ← えび 976 Kcal
28日 月	御飯 鮭の塩焼き 具沢山の味噌汁 ※ 《代替》機能性飲料 基B 朝食パン（デニッシュ・パイ・フルーツジュース）	納豆 + 野沢菜のり佃煮 茄子と豚の生姜あん 牛乳 873 Kcal	とり天丼 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 ← えび 705 Kcal 学生 のむヨーグルト（CA強化）	御飯 醤油ラーメン 小松菜の中華炒め フルーチェ（ミックスオレンジ） 夜めん! 974 Kcal
29日 火	惣菜パン2個 フルーツのヨーグルト和え 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	サラダバー 野菜スープ 800 Kcal	十六雑穀ごはん さば竜田の葱ソースかけ けんちょう 味噌汁（小松菜・里芋） 1020 Kcal	御飯 ハンバーグ のり塩ポテト 白菜たっぷりスープ 1302 Kcal
30日 水	御飯 チキンステーキ 春菊の白和え 牛乳 基B 朝食パン（惣菜パン・菓子パン）	温泉卵 + ひきわり納豆 さわらの西京焼き 味噌汁（なめこ・馬鈴薯） 863 Kcal 牛乳（ORコーヒー乳飲料）	御飯 鹿野高原豚のステーキ 生野菜サラダ 若布スープ 地産食材 鹿野高原豚 1069 Kcal	御飯 ほっけの塩焼き 筑前煮 味噌汁（豆腐・しめじ） 677 Kcal