

2026年《常食》献立予定表

	9月 13日(日)	9月 14日(月)	9月 15日(火)	9月 16日(水)	9月 17日(木)	9月 18日(金)	9月 19日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドッグパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	I単位 - 484kcal たんぱく質 13.4g 食塩相当 1.0g	I単位 - 509kcal たんぱく質 20.3g 食塩相当 2.0g	I単位 - 402kcal たんぱく質 15.6g 食塩相当 1.8g	I単位 - 488kcal たんぱく質 15.3g 食塩相当 1.4g	I単位 - 554kcal たんぱく質 12.4g 食塩相当 1.3g	I単位 - 492kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当 1.7g	I単位 - 426kcal たんぱく質 18.5g 食塩相当 1.7g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 マカロニサラダ	菜飯 サンマの塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン (ご飯やお粥はつきませ	御飯 牛肉のｽﾏｲﾅ焼 辛子和え 白菜とﾊﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ	御飯 ブリの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	I単位 - 696kcal たんぱく質 28.4g 食塩相当 3.0g	I単位 - 761kcal たんぱく質 25.0g 食塩相当 3.7g	I単位 - 754kcal たんぱく質 27.3g 食塩相当 2.8g	I単位 - 722kcal たんぱく質 26.2g 食塩相当 4.0g	I単位 - 500kcal たんぱく質 23.5g 食塩相当 3.9g	I単位 - 624kcal たんぱく質 22.2g 食塩相当 2.7g	I単位 - 732kcal たんぱく質 26.2g 食塩相当 2.5g
夕食							
	御飯 えびのチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 南蛮漬け うの花炒り 煮浸し かき玉汁	あなご丼 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え ヨーグルト和え 漬物	御飯 海老フライ 焼きポテト 高野の田舎煮 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 和え 梨	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル	御飯 鶏肉のきのこソースがけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	I単位 - 587kcal たんぱく質 26.5g 食塩相当 5.0g	I単位 - 736kcal たんぱく質 26.1g 食塩相当 3.4g	I単位 - 703kcal たんぱく質 27.1g 食塩相当 3.9g	I単位 - 772kcal たんぱく質 27.8g 食塩相当 3.6g	I単位 - 873kcal たんぱく質 29.2g 食塩相当 2.0g	I単位 - 711kcal たんぱく質 33.1g 食塩相当 3.7g	I単位 - 768kcal たんぱく質 29.8g 食塩相当 3.0g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

サンマの塩焼き：脂がのった旬の魚を塩焼きでどうぞ。

梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。

きのこご飯：具材がたくさん入った炊き込みご飯です。
ぜひお召し上がりください。

☆栄養元気情報☆

旬の食材：きのこ

秋が旬のきのこは、種類が豊富で和・洋・中さまざまな料理に活用できます。
また、ボリュームがあり、それぞれ風味や食感が異なるので、色々組み合わせることで見栄えも美味しさもアップします。きのこは手早く水洗いして、水気をよくきります。菌ごたえと旨みを楽しむためには短時間加熱が良いでしょう。

No.1112

