

2026年《常食》献立予定表

	9月 20日(日)	9月 21日(月)	9月 22日(火)	9月 23日(水)	9月 24日(木)	9月 25日(金)	9月 26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 ゼリー	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 - 469kcal たんぱく質 14.5g 食塩相当 1.5g	I単位 - 528kcal 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 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 チヂミ ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ソフール (ご飯やお粥はつきませ)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	I単位 - 707kcal たんぱく質 25.6g 食塩相当 4.2g	I単位 - 836kcal たんぱく質 19.6g 食塩相当 3.0g	I単位 - 619kcal たんぱく質 25.1g 食塩相当 2.2g	I単位 - 773kcal たんぱく質 28.4g 食塩相当 2.2g	I単位 - 505kcal たんぱく質 23.1g 食塩相当 4.7g	I単位 - 748kcal たんぱく質 30.9g 食塩相当 2.5g	I単位 - 591kcal たんぱく質 25g 食塩相当 2.6g
夕食	御飯 鯖の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆	《敬老の日》 赤飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁 	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし 梨	炊き込み御飯 鮭のバターぽん酢 いかと里芋の煮付け ナムル 味噌汁	御飯 チキンフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ パイナップル	《十五夜》 御飯 ツナコロッケ 五目大豆煮 味噌汁 月見饅頭 	御飯 かに玉風あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	I単位 - 714kcal たんぱく質 28.1g 食塩相当 2.8g	I単位 - 733kcal たんぱく質 31g 食塩相当 3.4g	I単位 - 755kcal たんぱく質 33.1g 食塩相当 4.4g	I単位 - 682kcal たんぱく質 33.4g 食塩相当 4.2g	I単位 - 775kcal たんぱく質 30.2g 食塩相当 2.9g	I単位 - 919kcal たんぱく質 30.1g 食塩相当 3.5g	I単位 - 727kcal たんぱく質 27.1g 食塩相当 3.2g

☆今週の献立メモ☆

鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。

赤飯：いつもと一味違う小豆ともち米のご飯をお楽しみください。

月見饅頭：満月に見立てたお饅頭をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

” 食の風景行事食編 ”：「敬老の日」

9月21日は「敬老の日」です。1966年に「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と法律で定められました。「敬老の日」には日頃の感謝を込めて、お祝いのごちそうや花束を贈ったりするのが一般的です。お祝いの席では赤飯を炊く習慣があります。これは赤い色には邪気を祓う力があり、昔から吉事には赤飯を炊いていたことに由来しているといわれています。

都合により献立が変更になる場合があります

No.1113

