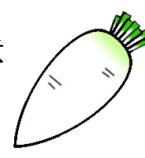




予定献立表

令和 8年 9月 11日 ~ 令和 8年 9月 20日

日	朝食	昼食	夕食
11(金)	ごはん みそ汁 がんも煮 佃煮 牛乳 	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 吉野汁 青菜のごま和え フルーツ ＜北海道の旅＞ 	ごはん 肉じゃが 冬瓜の水晶煮 大根とじゃこのサラダ 
12(土)	ごはん みそ汁 竹輪の照り煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜スープ フレンチサラダ フルーツ 	ごはん 揚げなすのあんかけ 青菜のさっと煮 春雨の酢の物 
13(日)	ごはん みそ汁 南瓜ソテー ふりかけ 牛乳 	菜飯 鰯の梅肉焼き かきたま汁 若布のポン酢和え フルーツ 	ごはん 鶏のクリーム煮 なすの田舎煮 スパゲティサラダ 
14(月)	ごはん みそ汁 野菜の土佐煮 ふりかけ 元気ヨーグルト 	ちらし寿司 含め煮盛り合わせ イチゴプリン 	ごはん たらの卵とじ 煮なます 青菜のなめたけ和え 
15(火)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	ごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ かきたま汁 長芋の梅肉和え フルーツ 	ごはん ポークソテー さつま芋のバター煮 千切り野菜のサラダ 
16(水)	ごはん みそ汁 ひじき煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ (代替食:オムレツ) コーンスープ 野菜のピクルス ジョア 	ごはん 鮭の塩焼き 生揚げの煮物 もずく酢 
17(木)	ごはん みそ汁 青菜のじゃこ炒め 佃煮 乳酸菌飲料 	ミートスパゲティー 野菜スープ グリーンサラダ デザートムース 	ごはん 麻婆豆腐 ビーフンソテー ナムル 
18(金)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	赤飯 天ぷら すまし汁 玉子豆腐の和風あんかけ 紅白なます あんみつ 敬老会 	ごはん カレーの煮つけ ゴーヤチャンプル 長芋のあえ物 
19(土)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん えびかつフライ コンソメスープ イエローサラダ フルーツ 	ごはん 五目玉子焼き 金平 白菜の和風和え 
20(日)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 鶏の焼き豚風煮 豆腐湯(トウフウタン) マカロニサラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 あんかけ茶碗蒸し ユカリ和え 