

週間献立表

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
2026/9/1 (火)	御飯 味噌汁 糸こんにのそぼろ煮 きゅうりの青じそ風味 煮豆	御飯 スープ 赤魚の塩こうじ焼き 里いもの煮っころがし 生揚げのサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 豚肉のごま生姜煮 ごぼうの青のり炒め 白菜の干しえびあえ	ワッフル	EN 蛋 塩	1,503 kcal 52.5 g 9.6 g
2026/9/2 (水)	御飯 味噌汁 がんもの甘辛煮 いんげんのごまドレあえ 漬物	御飯 おすまし 鶏肉の西京味噌炒め 昆布と切干の炒り煮 キャベツのナムル プチデザート	御飯 味噌汁 ほっけの鳴門煮 油揚げとピーマンの炒めもの なすのオリーブサラダ	ムース	EN 蛋 塩	1,460 kcal 50.1 g 9.8 g
2026/9/3 (木) 	御飯 味噌汁 玉子ロール 根菜の彩りサラダ 煮豆	御飯 味噌汁 豚バラ大根 カリフラワーのピーナッツ炒め ワカメの酢のもの プチデザート	御飯 スープ えびと豆腐のふんわり蒸し 青菜のかき玉煮 しそマヨポテト	ミニケーキ	EN 蛋 塩	1,565 kcal 45.0 g 9.1 g
2026/9/4 (金)	御飯 味噌汁 ベーコンのバターソテー オニオンマリネ 漬物	御飯 味噌汁 さわらの香り焼き かぶの信田煮 キャロットサラダ プチデザート	御飯 おすまし ハニーマスタードポーク 大豆と椎茸の煮浸し 里いもの酢味噌あえ	おかき	EN 蛋 塩	1,542 kcal 49.8 g 8.7 g
2026/9/5 (土)	御飯 味噌汁 揚げ半のおかか炒め ごまおさつ ふりかけ	御飯 スープ 鶏肉の柳川風 キャベツのゆかり炒め ちくわの和風あえ プチデザート	御飯 味噌汁 お魚ハンバーグ 切り麩と人参の煮もの カリフラワーのトマトサラダ	ビスケット	EN 蛋 塩	1,478 kcal 43.7 g 9.3 g
2026/9/6 (日)	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 大根の中華サラダ のり佃煮	ツナときのこの混ぜ御飯 おすまし ハムと野菜のスープ煮 切干のたらこあえ プチデザート	御飯 味噌汁 鶏肉のしぐれ煮 ピーマンの甘酢炒め 白菜と蒲鉾のサラダ	どら焼き	EN 蛋 塩	1,466 kcal 47.3 g 9.9 g
2026/9/7 (月)	御飯 味噌汁 生揚げと冬瓜の煮もの 人参の三杯酢 ふりかけ	御飯 味噌汁 ポークビーンズ 竹の子と椎茸の炒めもの キャベツの錦糸サラダ プチデザート	御飯 スープ 白身魚のゆず昆布煮 ペンの華風炒め 玉ねぎとソーセージのサ ラダ 	ゼリー	EN 蛋 塩	1,511 kcal 50.4 g 9.1 g

※天候の事情などにより、材料の変更がある場合がございます。

※付け合せの野菜は、稀に味付けのために振った塩こしょうが水分によって小さい固まりになる場合がございますが、品質・味には問題ありません。

調理の手引き

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ
2026/9/1 (火)	■味噌汁(油揚げ) ■糸こんにゃくのそぼろ煮 ※ボイル加熱 ■きゅうりの青じそ風味 ■煮豆	■スープ(枝豆) ■赤魚の塩こうじ焼き ※ボイル加熱 ■里いもの煮っころがし ※ボイル加熱 ■生揚げのサラダ ■プチデザート	■味噌汁(大根) ■豚肉のごま生姜煮 ※ボイル加熱 ■ごぼうの青のり炒め ※ボイル加熱 ■白菜の干しえびあえ	ワッフル
2026/9/2 (水)	■味噌汁(キャベツ) ■がんもの甘辛煮 ※ボイル加熱 ■いんげんのごまドレあえ ■漬物	■おすまし(ちくわ) ■鶏肉の西京味噌炒め ※ボイル加熱 ■昆布と切干の炒り煮 ※ボイル加熱 ■キャベツのナムル ■プチデザート	■味噌汁(豆腐) ■ほっけの鳴門煮 ※ボイル加熱 ■油揚げとピーマンの炒めもの ※ボイル加熱 ■なすのオリーブサラダ	ムース
2026/9/3 (木)	 ■味噌汁(白菜) ■玉子ロール ※ボイル加熱 ■根菜の彩りサラダ ■煮豆	■味噌汁(油揚げ) ■豚バラ大根 ※ボイル加熱 ■カリフラワーのピーナッツ炒め ※ボイル加熱 ■ワカメの酢のもの ■プチデザート	■スープ(玉ねぎ) ■えびと豆腐のふんわり蒸し ※ボイル加熱 ■青菜のかき玉煮 ※ボイル加熱 ■しそマヨポテト	ミニケーキ
2026/9/4 (金)	■味噌汁(青菜) ■ベーコンのバターソテー ※ボイル加熱 ■オニオンマリネ ■漬物	■味噌汁(キャベツ) ■さわらの香り焼き ※ボイル加熱 ■かぶの信田煮 ※ボイル加熱 ■キャロットサラダ ■プチデザート	■おすまし(豆腐) ■ハニーマスタードポーク ※ボイル加熱 ■大豆と椎茸の煮浸し ※ボイル加熱 ■里いもの酢味噌あえ	おかき
2026/9/5 (土)	■味噌汁(大根) ■揚げ半のおかか炒め ※ボイル加熱 ■ごまおさつ ■ふりかけ	■スープ(春雨) ■鶏肉の柳川風 ※ボイル加熱 ■キャベツのゆかり炒め ※ボイル加熱 ■ちくわの和風あえ ■プチデザート	■味噌汁(白菜) ■お魚ハンバーグ ※ボイル加熱 ■切り麩と人参の煮もの ※ボイル加熱 ■カリフラワーのトマトサラダ	ビスケット
2026/9/6 (日)	■味噌汁(玉ねぎ) ■高野豆腐の含め煮 ※ボイル加熱 ■大根の中華サラダ ■のり佃煮	■ツナときのこの混ぜ御飯 ※ボイル加熱した具材を御飯に混ぜる ■おすまし(花麩) ■ハムと野菜のスープ煮 ※ボイル加熱 ■切干のたらこあえ ■プチデザート	■味噌汁(キャベツ) ■鶏肉のしぐれ煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンの甘酢炒め ※ボイル加熱 ■白菜と蒲鉾のサラダ	どら焼き
2026/9/7 (月)	■味噌汁(油揚げ) ■生揚げと冬瓜の煮もの ※ボイル加熱 ■人参の三杯酢 ■ふりかけ	■味噌汁(大根) ■ポークビーンズ ※ボイル加熱 ■竹の子と椎茸の炒めもの ※ボイル加熱 ■キャベツの錦糸サラダ ■プチデザート	■スープ(カリフラワー) ■白身魚のゆず昆布煮 ※ボイル加熱 ■ペンの華風炒め ※ボイル加熱 ■玉ねぎとソーセージのサラダ 	ゼリー

※天候の事情などにより、材料の変更がある場合がございます。

※付け合せの野菜は、稀に味付けのために振った塩こしょうが水分によって小さい固まりになる場合がございますが、品質・味には問題ありません。

※ボイル加熱は、沸騰してから必ず5分以上ボイルしてください。