

週間献立表

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
2026/9/8 (火)	御飯 味噌汁 肉団子の旨煮 ごぼうのマリネ 漬物	御飯 スープ 国産ぶりのキャベツカツ 大根と人参の土佐煮 青菜の白あえ プチデザート	御飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ炒め ふきと椎茸の煮もの うずらのサラダ	クレープ	EN 蛋 塩	1,532 kcal 45.5 g 9.4 g
2026/9/9 (水)	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 白菜のゆかり漬け 煮豆	御飯 おすまし 赤魚のみぞれ煮 ビーフンの木耳炒め さつまいもと玉ねぎのサラダ プチデザート	御飯 味噌汁 豚肉のガーリックソテー 枝豆のふわふわ豆腐煮 ピーマンのハムあえ	プリン	EN 蛋 塩	1,590 kcal 49.5 g 9.6 g
2026/9/10 (木) 	御飯 味噌汁 五目巾着煮 大根のわさびあえ 漬物	御飯 味噌汁 ハッシュドチキン 肉味噌ブロッコリー かに風味ポテトサラダ プチデザート	御飯 スープ さわらのポン酢醤油焼き 高野豆腐の白だし煮 かぼちゃのサラダ	ワッフル	EN 蛋 塩	1,538 kcal 56.1 g 9.0 g
2026/9/11 (金)	御飯 味噌汁 ちくわのソース炒め 玉ねぎのしば漬けあえ 煮豆	いか玉丼 味噌汁 焼き豆腐のそぼろあん 人参のクリーミーサラダ プチデザート	御飯 おすまし 豚肉の中華煮込み 蒲鉾の塩昆布炒め もやしといんげんのサラダ	ムース	EN 蛋 塩	1,434 kcal 47.2 g 9.6 g
2026/9/12 (土)	御飯 味噌汁 切干とごぼう煮 キャベツのたらこ風味 ふりかけ	御飯 味噌汁 鶏肉のゆず味噌炒め かぶの干しえび煮 ピーマンの華風サラダ プチデザート	御飯 クリームシチュー 油揚げのおかか炒め ワカメのきのこあえ	ミニケーキ	EN 蛋 塩	1,588 kcal 47.4 g 9.5 g
2026/9/13 (日)	御飯 味噌汁 大根の炒り煮 卵豆腐 のり佃煮	御飯 スープ 豚肉の和風マヨネーズ炒め 冬瓜の糸こんに煮 いんげんのかにかまあえ プチデザート	御飯 味噌汁 たらの南蛮漬け風 さつまいものひじき煮 大豆のフレンチサラダ	おかき	EN 蛋 塩	1,509 kcal 46.7 g 9.3 g
2026/9/14 (月)	御飯 味噌汁 ソーセージのコンソメ煮 きゅうりのナムル ふりかけ	御飯 味噌汁 あじのみりん漬け焼き がんもの田舎煮 パスタのミックスサラダ プチデザート	御飯 おすまし 鶏肉と里いもの照り煮 ごぼうとキャベツの炒めもの 白菜の甘酢あえ 	ビスケット	EN 蛋 塩	1,478 kcal 53.7 g 9.0 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
2026/9/8 (火)	■味噌汁(白菜) ■肉団子の旨煮 ※ボイル加熱 ■ごぼうのマリネ ■漬物	■スープ(マカロニ) ■国産ぶりのキャベツカツ ※ボイル加熱 カリフラワーを添える ■大根と人参の土佐煮 ※ボイル加熱 ■青菜の白あえ ■プチデザート	■味噌汁(大根) ■鶏肉の塩だれ炒め ※ボイル加熱 ■ふきと椎茸の煮もの ※ボイル加熱 ■うずらのサラダ	クレープ
2026/9/9 (水)	■味噌汁(キャベツ) ■スクランブルエッグ ※ボイル加熱 ■白菜のゆかり漬け ■煮豆	■おすまし(ちくわ) ■赤魚のみぞれ煮 ※ボイル加熱 ■ビーフンの木耳炒め ※ボイル加熱 ■さつまいもと玉ねぎのサラダ ■プチデザート	■味噌汁(玉ねぎ) ■豚肉のガーリックソテー ※ボイル加熱 ■枝豆のふわふわ豆腐煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンのハムあえ	プリン
2026/9/10 (木)	■味噌汁(白菜) ■五目巾着煮 ※ボイル加熱 ■大根のわさびあえ ■漬物 	■味噌汁(大根) ■ハッシュドチキン ※ボイル加熱 ■肉味噌ブロッコリー ※ボイル加熱 ■かに風味ポテトサラダ ■プチデザート	■スープ(春雨) ■さわらのボン酢醤油焼き ※ボイル加熱 ■高野豆腐の白だし煮 ※ボイル加熱 ■かぼちゃのサラダ	ワッフル
2026/9/11 (金)	■味噌汁(油揚げ) ■ちくわのソース炒め ※ボイル加熱 ■玉ねぎのしば漬けあえ ■煮豆	■いか玉丼 ※ボイル加熱した具材を御飯に盛付ける ■味噌汁(キャベツ) ■焼き豆腐のそぼろあん ※ボイル加熱 ■人参のクリーミーサラダ ■プチデザート	■おすまし(花麩) ■豚肉の中華煮込み ※ボイル加熱 ■蒲鉾の塩昆布炒め ※ボイル加熱 ■もやしといんげんのサラダ	ムース
2026/9/12 (土)	■味噌汁(白菜) ■切干とごぼう煮 ※ボイル加熱 ■キャベツのたらこ風味 ■ふりかけ	■味噌汁(豆腐) ■鶏肉のゆず味噌炒め ※ボイル加熱 ■かぶの干しえび煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンの華風サラダ ■プチデザート	■クリームシチュー ※ボイル加熱 ■油揚げのおかか炒め ※ボイル加熱 ■ワカメのきのこあえ	ミニケーキ
2026/9/13 (日)	■味噌汁(キャベツ) ■大根の炒り煮 ※ボイル加熱 ■卵豆腐 ■のり佃煮	■スープ(玉ねぎ) ■豚肉の和風マヨネーズ炒め ※ボイル加熱 ■冬瓜の糸こんに煮 ※ボイル加熱 ■いんげんのかにかまあえ ■プチデザート	■味噌汁(大根) ■たらの南蛮漬け風 ※ボイル加熱 ■さつまいものひじき煮 ※ボイル加熱 ■大豆のフレンチサラダ	おかき
2026/9/14 (月)	■味噌汁(油揚げ) ■ソーセージのコンソメ煮 ※ボイル加熱 ■きゅうりのナムル ■ふりかけ	■味噌汁(白菜) ■あじのみりん漬け焼き ※ボイル加熱 ■がんもの田舎煮 ※ボイル加熱 ■パスタのミックスサラダ ■プチデザート	■おすまし(豆腐) ■鶏肉と里いもの照り煮 ※ボイル加熱 ■ごぼうとキャベツの炒めもの ※ボイル加熱 ■白菜の甘酢あえ 	ビスケット

※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。