

週間献立表

日付	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
2026/9/22 (火) 	御飯 味噌汁 加賀揚げの生姜煮 甘酢キャベツ 漬物	御飯 スープ たらのコンソメ煮 生揚げのかき油炒め 里いものしそマヨ プチデザート	御飯 味噌汁 ポークチャンプルー 大根といんげんの煮もの お豆のごまあえサラダ	おかき	EN 蛋 塩	1,476 kcal 47.9 g 9.5 g
2026/9/23 (水) 	御飯 味噌汁 ちくわとかぶの煮もの 大根のナムル 煮豆	御飯 おすまし 豚肉の甘味噌炒め 豆腐真丈の煮もの カリフラワーのゆず風味 プチデザート	御飯 味噌汁 オムレツきのこソース がんもの含め煮 ごぼうのサラダ	ビスケット	EN 蛋 塩	1,451 kcal 43.2 g 9.3 g
2026/9/24 (木)	御飯 味噌汁 切干とさつまいもの煮もの 花麴の三杯酢 漬物	御飯 味噌汁 鶏肉の華風煮 糸こんにゃくと椎茸の炒めもの 枝豆ポテト プチデザート	御飯 スープ 白身魚のごまマヨ焼き 高野豆腐の味噌煮 かぼちゃのみぞれあえ	どら焼き	EN 蛋 塩	1,515 kcal 45.7 g 9.7 g
2026/9/25 (金)	御飯 味噌汁 ソーセージのバター炒め 白菜の辛子あえ 煮豆	御飯 味噌汁 えびフライ ごぼうのソース炒め タマゴシェルサラダ プチデザート	御飯 おすまし 豚肉のねぎ生姜炒め 揚げ出し豆腐 大根とワカメのサラダ	ゼリー	EN 蛋 塩	1,567 kcal 44.1 g 9.0 g
2026/9/26 (土) 	御飯 味噌汁 三角揚げの甘辛煮 ピーマンと木耳のサラダ ふりかけ	御飯 おすまし 赤魚のポン酢漬け 里いもの味噌煮 人参の白あえ プチデザート	御飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ煮 しらたきのごま炒り 蒲鉾の和風サラダ	クレープ	EN 蛋 塩	1,442 kcal 50.5 g 9.5 g
2026/9/27 (日)	御飯 味噌汁 ふきのそばろ煮 カリフラワーのマリネ のり佃煮	御飯 味噌汁 豚肉のしそ昆布煮 ビーフンのオイスター炒め ベーコンのミックスサラダ プチデザート	ハヤシライス 竹の子と人参の煮もの かにかまあえ	プリン	EN 蛋 塩	1,560 kcal 48.1 g 9.5 g
2026/9/28 (月)	御飯 味噌汁 根菜の五目煮 卵豆腐 ふりかけ	御飯 味噌汁 チキンチャップ 大豆と冬瓜の煮もの キャベツのしらすあえ プチデザート	御飯 スープ あじのうすくず煮 ピーマンのおかか炒め オニオンコールスロー 	ワッフル	EN 蛋 塩	1,420 kcal 52.2 g 9.5 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
2026/9/22 (火) 	■味噌汁(白菜) ■加賀揚げの生姜煮 ※ボイル加熱 ■甘酢キャベツ ■漬物	■スープ(マカロニ) ■たらこのコンソメ煮 ※ボイル加熱 ■生揚げのかき油炒め ※ボイル加熱 ■里いものしそマヨ ■プチデザート	■味噌汁(油揚げ) ■ポークチャンプルー ※ボイル加熱 ■大根といんげんの煮もの ※ボイル加熱 ■お豆のごまあえサラダ	おかき
2026/9/23 (水) 	■味噌汁(キャベツ) ■ちくわとかぶの煮もの ※ボイル加熱 ■大根のナムル ■煮豆	■おすまし(花麩) ■豚肉の甘味噌炒め ※ボイル加熱 ■豆腐真丈の煮もの ※ボイル加熱 ■カリフラワーのゆず風味 ■プチデザート	■味噌汁(玉ねぎ) ■オムレツきのこソース ※ボイル加熱 ■がんもの含め煮 ※ボイル加熱 ■ごぼうのサラダ	ビスケット
2026/9/24 (木)	■味噌汁(大根) ■切干とさつまいもの煮もの ※ボイル加熱 ■花麩の三杯酢 ■漬物	■味噌汁(白菜) ■鶏肉の華風煮 ※ボイル加熱 ■糸こんと椎茸の炒めもの ※ボイル加熱 ■枝豆ポテト ■プチデザート	■スープ(春雨) ■白身魚のごまマヨ焼き ※ボイル加熱 ■高野豆腐の味噌煮 ※ボイル加熱 ■かぼちゃのみぞれあえ	どら焼き
2026/9/25 (金)	■味噌汁(油揚げ) ■ソーセージのバター炒め ※ボイル加熱 ■白菜の辛子あえ ■煮豆	■味噌汁(玉ねぎ) ■えびフライ ※ボイル加熱 カリフラワー を添える ■ごぼうのソース炒め ※ボイル加熱 ■タマゴシェルサラダ ■プチデザート	■おすまし(ちくわ) ■豚肉のねぎ生姜炒め ※ボイル加熱 ■揚げ出し豆腐 ※ボイル加熱 ■大根とワカメのサラダ	ゼリー
2026/9/26 (土) 	■味噌汁(白菜) ■三角揚げの甘辛煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンと木耳のサラダ ■ふりかけ	■おすまし(豆腐) ■赤魚のポン酢漬け ※ボイル加熱 ■里いもの味噌煮 ※ボイル加熱 ■人参の白あえ ■プチデザート	■味噌汁(大根) ■鶏肉のはちみつ煮 ※ボイル加熱 ■しらたきのごま炒り ※ボイル加熱 ■蒲鉾の和風サラダ	クレープ
2026/9/27 (日)	■味噌汁(キャベツ) ■ふきのそぼろ煮 ※ボイル加熱 ■カリフラワーのマリネ ■のり佃煮	■味噌汁(玉ねぎ) ■豚肉のしそ昆布煮 ※ボイル加熱 ■ビーフンのオイスター炒め ※ボイル加熱 ■ベーコンのミックスサラダ ■プチデザート	■ハヤシライス ※ボイル加熱した具材を御 飯に盛付ける ■竹の子と人参の煮もの ※ボイル加熱 ■かにかまあえ	プリン
2026/9/28 (月)	■味噌汁(油揚げ) ■根菜の五目煮 ※ボイル加熱 ■卵豆腐 ■ふりかけ	■味噌汁(白菜) ■チキンチャップ ※ボイル加熱 ■大豆と冬瓜の煮もの ※ボイル加熱 ■キャベツのしらすあえ ■プチデザート	■スープ(枝豆) ■あじのうすくず煮 ※ボイル加熱 ■ピーマンのおかか炒め ※ボイル加熱 ■オニオンコールスロー 	ワッフル

※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。