



白金の森

献立表 令和8年9月



		9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日	9月4日 金曜日	9月5日 土曜日
朝 食		御飯 ホッケみりん焼き &じゃが芋のきんぴら トロツともずくのお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) 照焼きチキン &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 豚汁 バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 具沢山の味噌汁 バナナヨーグルト
昼 食		中華おこわ 厚揚げと豚肉の五目炒め オクラのおかか和え ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー 卵春雨スープ	御飯 あじのきのこご飯かけ 油麩とじゃが芋の煮物 デザート(ぶどうムース) けんちん汁	御飯 麻婆豆腐 もやしの塩だれ和え フルーツ(パイン) ワンタンスープ	御飯 かつ煮 きゅうりの塩昆布和え デザート(グレープゼリー) つみれ汁	御飯 豚じゃが なすの和え物 フルーツ缶(カクテル) ゆずみそ
夕 食		御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 春菊のごま和え 豚汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ こくま鶏スープ	御飯 筑前煮 カリフラワーのおかか和え お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマゴサラダ お味噌汁
成分		※一般食・米飯の成分表記をしています。				
	9月6日 日曜日	9月7日 月曜日	9月8日 火曜日	9月9日 水曜日	9月10日 木曜日	9月11日 金曜日
朝 食	御飯 さばの塩麹焼き &菜の花の煮浸し 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の浸し 豚汁 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 具沢山の味噌汁 バナナヨーグルト	お粥(梅しそかつお) とりつくね &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 オムレツ〜トマトハヤシソース &野菜ソテー ポタージュ ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 トロツとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼 食	うなぎ丼 白菜の香りし和え デザート(プリン) さつま汁	御飯 豚肉の味噌炒め オクラの和え物 フルーツ(オレンジ) 五品目の清汁	《旅するランチ〜長崎〜》 ちゃんぽん えびブリカツ デザート(ぶどうムース)	《重陽の節句》 栗御飯 赤魚の照焼(付)大根おろし・大葉 かぼちゃのくるみし和え 水ようかん 野菜を食べる卵スープ	御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 大学芋 マンゴヨーグルト 塩ちゃんこスープ	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜ジュース
夕 食	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごまし和え お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう 中華奴 お味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかかし和え お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 大根なます お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 豚汁
成分	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 43.8 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 37.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 45.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 31.8 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 36.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 49.7 g 塩分 7.0 g
	9月13日 日曜日	9月14日 月曜日	9月15日 火曜日	9月16日 水曜日	9月17日 木曜日	9月18日 金曜日
朝 食	御飯 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &いんげんの炒め物 具沢山の味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 赤魚のみりん焼き &カリフラワーおかか トロツとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) 筑前煮 ジョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &ジャーマンポテト コーンスープ ジョア
昼 食	バターライス ミートグラタン キャロットサラダ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー クラムチャウダー	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイン) 塩豚汁	御飯 肉豆腐 ツナと胡瓜のし和え物 デザート(ぶどうムース) つみれ汁	御飯 たらのタルタル焼き 付)グリル野菜 玉ねぎのマリネ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 塩ちゃんこスープ	御飯 デミグラスハンバーグ 付)いんげん 温野菜サラダ〜人参ソース フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	《お祭り巡り〜青森ねぶた〜》 御飯 ますの袖焼(付)オクラ 昆布と野菜のし和え物 ねぶた漬 りんごヨーグルト けの汁
夕 食	御飯 八宝菜 カリフラワーの梅肉し和え こくま鶏スープ	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 納豆 お味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花のし和え物 お味噌汁	御飯 麻婆なす ブロッコリーの白ごまし和え こくま鶏スープ	御飯 ホッケみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 豚汁	御飯 炭火焼きチキン〜香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草のし和え物 お味噌汁
成分	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 42.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 43.4 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1437 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 38.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 40.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 37.7 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 37.0 g 塩分 6.4 g
	9月20日 日曜日	9月21日 月曜日	9月22日 火曜日	9月23日 水曜日	9月24日 木曜日	9月25日 金曜日
朝 食	御飯 紅鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 具沢山の味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー ポタージュ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおかか 具沢山の味噌汁 バナナヨーグルト	お粥(梅しそかつお) 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー ジョア	御飯 あじのみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 バナナヨーグルト
昼 食	御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 きんぴらレンコン デザート(和梨ゼリー) けんちん汁	《敬老の日》 お赤飯 天ぷら盛り合わせ、天つゆ 卵豆腐のあんかけ ほうれん草とホタテの酢の物 七品目の清汁	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	御飯 肉じゃが 春菊のごま味噌し和え デザート(ぶどうムース) 野菜を食べるスープ	◇平打うどん定食 かけうどん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のくるみし和え ぎゅぎゅっとオレンジゼリー	《十五夜》 御飯 たらのみぞれあん 油麩とれんこんの煮物 お月見饅頭 芋煮汁
夕 食	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 カリフラワーのおかかし和え お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 春菊の白し和え お味噌汁	御飯 キャベツの重ね蒸し &具だくさんトマト煮 大根の甘酢し和え お味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 納豆 豚汁	御飯 まぐろの生姜煮 &切干大根煮 タマゴサラダ お味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し なすのし和え物 こくま鶏スープ
成分	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 34.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 42.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 47.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 35.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 47.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 41.4 g 塩分 6.5 g
	9月27日 日曜日	9月28日 月曜日	9月29日 火曜日	9月30日 水曜日		
朝 食	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山の味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &白菜の煮浸し 具沢山の味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し トロツとわかめのお味噌汁 バナナヨーグルト	お粥(青菜たまご) 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 ジョア		
昼 食	御飯 あじフライ定食 付)キャベツ 豆のごまし和えサラダ フルーツ缶(キウイ) けんちん汁	炊き込みチャーハン 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜のし和え物 デザート(ぶどうムース) 春雨スープ	御飯 豆腐のチャンプル オクラのし和え物 ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー ワンタンスープ	◇THE・定番! ポークカレー カレーライス 彩りサラダ〜人参ソース フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料		
夕 食	御飯 青椒肉絲 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花のし和え物 デザート(ゼリー)	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 豚汁	御飯 ぶりと大根の煮物 いんげんの白ごまし和え お味噌汁		
成分	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 44.6 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 38.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 49.4 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 31.7 g 塩分 6.0 g		