

2026 こんだて ひょう 9月

	日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
朝			食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスした わがやのドレッシングかけ コッパス(じゃがいも、玉ねぎ) 牛乳	御飯 がりと和えの煮物 ピーナツ和え(白菜) すまし汁(人参、白ねぎ) 牛乳	御飯 冬瓜と竹輪の煮物 豆乳 味噌汁(ほうれん草、かぶ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイオクと豆のスープ煮 白菜・春巻きのピーナツ和え コッパス(かぼちゃ、玉ねぎ) ジュア	御飯 生揚げと野菜の炒め物 ササミ 味噌汁(冬瓜、しいたけ) 牛乳
昼			御飯 すき焼き風煮 レコットのきんぴら かぶのサラダ ヨーグルト・フルーツ	御飯 マナマ マコナー 人参サラダ 和え	御飯 鶏肉の生焼 さつま芋のしほ煮 きんぴらと和えの酢味噌和え ルーク・黄桃缶	朝トフふるさとごはん: 山梨県 焼鳥丼 ミネ 仕立て じゃが芋とひじきの煮物 ほうとう風汁 赤豆とどろり	御飯 ポーク・リー・コッパス アロウ・リーのチキ焼 わがやのドレッシング和え ルーク・黄桃缶
タ			御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とピーナツのチキ わがやの胡麻和え すまし汁(オクラ、白玉麩)	御飯 魚の煮付け(さくら) 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(煙草、油揚げ)	御飯 カレー カレー 春中華サラダ 中華スープ(キャベツ、ククラグ)	御飯 カレーの炒め煮 カレーと豆のスープ煮 大根の和風和え すまし汁(庄内麩、揚げなす)	御飯 魚の塩焼(さば) 生揚げと野菜の炒め煮 ごぼうサラダ すまし汁(すまし汁、青ネギ)
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	御飯 ジャムと野菜の炒め物 小松菜と和えの油揚げ 牛乳	御飯 ハムと野菜の煮物 インゲンのかみねえ 味噌汁(玉ねぎ、オクラ) わがや	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 小松菜の卵炒め わがやのゆず風味 コッパス(イタリアンミックス) 牛乳	御飯 鶏肉と肉の炒め物 白菜のくるみねえ すまし汁(春巻、もやし) 牛乳	御飯 厚焼卵 豆乳 味噌汁(ほうれん草、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウイオクと豆のスープ煮 胡麻和え コッパス(春巻、青ネギ) ジュア	御飯 生揚げと大根の炒り煮 がりと和えのサラダ すまし汁(揚げなす、菜だいこん) 牛乳
昼	御飯 めばるの山椒煮 南瓜とピーナツのチキ 大根のチキ ルーク・黄桃缶	御飯 ミートボールのチキ煮 ジャムと野菜の煮物 アロウ・リーのチキ風味 ルーク・黄桃缶	御飯 鶏肉の和風オムライス きんぴらと和えの炒め物 小松菜のチキ和え 黒豆と桃のデザート	麦飯 きんぴらと肉の炒め物 小松菜のチキ和え 黒豆と桃のデザート	御飯 豚肉のチキ焼 ひじきの煮物 わがやの和え ルーク・黄桃缶	御飯 牛肉と和えのオムライス炒め 刻昆布とさつま揚げの煮物 中華和え ルーク・黄桃缶	御飯 鶏肉の野菜あん(かいかい) きんぴらと和えの炒り煮 中華和え ヨーグルト・フルーツ
タ	御飯 鶏と和えの中華炒め 青梗菜の中華煮 がりと和えのチキ 中華スープ(ククラグ、コーン)	御飯 カレーと野菜の卵とじ レコットのチキ炒め わがやのお浸し すまし汁(揚げなす、キャベツ)	御飯 魚のチキ焼(ぶり) ウイオクと野菜のスープ煮 角切さつま芋と和え トマト汁(マッシュルーム、玉ねぎ)	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とピーナツの炒め物 わがやの生揚げ和え 味噌汁(花魁、かぶ)	御飯 豆腐のステーキ・オムライス ピーナツ炒め 小松菜の中華和え コッパス(じゃがいも、コーン)	御飯 魚の香味焼(ぶり) 刻昆布とさつま揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁(白玉麩、油揚げ)	御飯 鶏肉のピーナツ・オムライス がりと和えのチキ コッパス(さといも、小松菜)
	1460.41 kcal 蛋白質(a): 56.68 脂質(a): 45.46 食塩相当量(a): 6.21	1470.15 kcal 蛋白質(a): 46.25 脂質(a): 37.73 食塩相当量(a): 6.3	1480.06 kcal 蛋白質(a): 48.85 脂質(a): 51.9 食塩相当量(a): 6.43	1496.38 kcal 蛋白質(a): 58.93 脂質(a): 44.61 食塩相当量(a): 6.04	1469.23 kcal 蛋白質(a): 57.31 脂質(a): 40.86 食塩相当量(a): 6.2	1526.77 kcal 蛋白質(a): 56.39 脂質(a): 54.8 食塩相当量(a): 6.45	1435.91 kcal 蛋白質(a): 56.33 脂質(a): 37.66 食塩相当量(a): 6.51
朝	御飯 鶏の野菜炒め わがやの風味和え 味噌汁(かぼちゃ、煙草) 牛乳	御飯 揚げがりと和えの煮物 茄子のチキ すまし汁(じゃがいも、白ネギ) わがや	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りサラダ わがやのチキ和え コッパス(サツマイモ、チンゲン菜) 牛乳	御飯 もやしと干し大豆の炒め わがやのチキ和え 味噌汁(揚げなす、ほうれん草) 牛乳	御飯 ハムと野菜煮物 白菜と胡瓜のチキ すまし汁(チンゲン菜、油揚げ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ピーナツと小松菜のチキ すまし汁(さといも、油揚げ) コッパス(かぶ、かぼちゃ) ジュア	御飯 薩摩揚げと大根の煮物 わがやのドレッシング和え すまし汁(さといも、油揚げ) 牛乳
昼	御飯 豆腐とえびの中華煮 さつま芋のチキ炒め マコナー ルーク・黄桃缶	御飯 鶏の黄金煮 鶏と鶏の炒め物 小松菜のピーナツ和え ルーク・黄桃缶	御飯 肉豆腐 冬瓜の炒り風味あんかけ わがやの和えの煮物 ルーク・黄桃缶	御飯 魚のチキ醤油かけ(ぶり) 肉団子と玉葱の煮物 春巻のわさび和え ルーク・黄桃缶	御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 わがやの青しそ和え ルーク・黄桃缶	御飯 牛肉とピーナツの中華炒め レコットの煮物 アロウ・リーのチキ ルーク・黄桃缶	御飯 鶏肉のあんかけ(う) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のチキ マコナー
タ	御飯 魚のしほ煮(めばる) 鶏肉と里芋の煮物 わがやの鶏糸和え すまし汁(えのき、オクラ)	御飯 カレーと野菜の炒め煮 野菜のカレー風味煮 わがやの鶏糸和え コッパス(玉ねぎ、コーン)	御飯 鶏肉の胡麻醤油焼(さば) 南瓜のちみつ煮 わがやの鶏糸和え 味噌汁(もやし、人参)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花魁、白ネギ)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花魁、白ネギ)	御飯 めばるの韓国風照焼 茄子の炒め煮 わがやの風味和え 味噌汁(なめこ、菜だいこん)	御飯 鶏とピーナツのオムライス炒め サッポロ 春巻の海苔和え 中華スープ(ククラグ、玉ねぎ)
	1437.57 kcal 蛋白質(a): 55.08 脂質(a): 33.88 食塩相当量(a): 6.34	1455.23 kcal 蛋白質(a): 51.74 脂質(a): 49.24 食塩相当量(a): 6.38	1506.95 kcal 蛋白質(a): 55.51 脂質(a): 49.24 食塩相当量(a): 6.45	1450.29 kcal 蛋白質(a): 58.09 脂質(a): 40.73 食塩相当量(a): 6.32	1437.4 kcal 蛋白質(a): 57.94 脂質(a): 39.39 食塩相当量(a): 6.31	1496.58 kcal 蛋白質(a): 52.38 脂質(a): 52.25 食塩相当量(a): 6.42	1461.8 kcal 蛋白質(a): 56.9 脂質(a): 33.58 食塩相当量(a): 6.34
朝	御飯 竹輪の煮物 がりと和えの鶏のチキ 味噌汁(しいたけ、ほうれん草) 牛乳	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 コッパス(揚げなす) すまし汁(チンゲン菜、油揚げ) わがや	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と肉のチキ炒め アロウ・リーのチキ コッパス(なめこ、かぶ) 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ すまし汁(じゃがいも、春巻) 牛乳	御飯 薩摩揚げの炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁(かぼちゃ、しいたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャムとピーナツ もやしのお浸し コッパス(サツマイモ、煙草) ジュア	御飯 南瓜と肉の炒め煮 小松菜のくるみねえ すまし汁(さといも、玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 ポーク・リー さつま芋のチキ炒め わがやの和え ルーク・黄桃缶	赤飯 大経羅(工比天、穴子天、かぼちゃ天) 卵豆腐の鶏あんかけ 春巻と和えのお浸し きんぴら	御飯 鶏肉の鶏焼 ひじきの炒め煮 わがやのチキ和え ルーク・黄桃缶	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の鶏糸和え おぼろ(ぼろもち)	御飯 白身魚と和え みそ煮の煮物 わがやの和え ルーク・黄桃缶	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁(花魁、白ネギ)	御飯 鶏肉の中華風照焼 がりと和えのチキ わがやの風味和え ルーク・黄桃缶
タ	御飯 魚の煮付け(あじ) 豆腐のかみねえあんかけ 人参とわがやのチキ すまし汁(白玉麩、えのき)	御飯 すまし汁とレコットの煮物 小松菜とピーナツの炒め物 トマトと和えのチキ 味噌汁(絹ごし豆腐、煙草)	御飯 鶏肉 冬瓜の煮物 がりと和えのチキ 中華スープ(コーン、水菜)	御飯 焼魚のチキかけ(ほっけ) 肉団子・サッポロの甘辛煮 わがやの鶏糸和え 味噌汁(ごぼう、煙草)	御飯 豆腐の肉味噌かけ レコットのチキ炒め インゲンと和え すまし汁(花魁、水菜)	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 竹輪入きんぴらごぼう 白菜のお浸し すまし汁(なめこ、油揚げ)	御飯 魚の南部焼(ます) 大根とあさりの炒め煮 がりと和え 味噌汁(キャベツ、白玉麩)
	1462.38 kcal 蛋白質(a): 58.97 脂質(a): 34.78 食塩相当量(a): 5.99	1483.95 kcal 蛋白質(a): 49.16 脂質(a): 34.94 食塩相当量(a): 6.11	1474.02 kcal 蛋白質(a): 58.92 脂質(a): 48.88 食塩相当量(a): 6.42	1471.3 kcal 蛋白質(a): 61.12 脂質(a): 37.68 食塩相当量(a): 6.4	1461.25 kcal 蛋白質(a): 52.85 脂質(a): 37.76 食塩相当量(a): 6.31	1459.68 kcal 蛋白質(a): 52.8 脂質(a): 48.04 食塩相当量(a): 6.45	1416.63 kcal 蛋白質(a): 59.06 脂質(a): 33.52 食塩相当量(a): 6.1
朝	御飯 炒り豆腐(ミックス・ジャム) 人参と和えのチキ炒め すまし汁(サツマイモ、春巻) 牛乳	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ インゲンのかみねえ 味噌汁(キャベツ、人参) わがや	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スライスした 白菜のチキ コッパス(ひらたけ、青ネギ) 牛乳	御飯 じゃが芋と薩摩揚げの煮物 かぶのチキ すまし汁(さといも、菜だいこん) 牛乳	※仕入れ等の関係により就立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を変更させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。		
昼	御飯 和風あんかけハム・ピーナツ炒め トマトのチキ炒め ルーク・黄桃缶	御飯 魚のトマトソース(さくら) もやしとピーナツのチキ アロウ・リーのチキ ヨーグルト・フルーツ	月見そば 切干大根の煮物 小松菜の和え物 和え	御飯 煮魚の胡麻だれ漬(赤魚) サッポロの塩焼 ルーク・黄桃缶			
タ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ(ククラグ、菜だいこん)	御飯 牛肉とピーナツのチキ炒め かぶの味噌煮 わがやのチキ和え すまし汁(庄内麩、オクラ)	御飯 魚の汁煮(ぶり) さつま芋の鶏卵・チキ風味 鶏肉のチキ和え すまし汁(揚げなす、うまい菜)	御飯 揚げ出し豆腐と風味あんかけ レコットの煮物 鶏肉のチキ和え 味噌汁(サツマイモ、えのき)			
	1501.13 kcal 蛋白質(a): 54.94 脂質(a): 43.47 食塩相当量(a): 6.36	1464.3 kcal 蛋白質(a): 51.4 脂質(a): 47.37 食塩相当量(a): 6.34	1503.14 kcal 蛋白質(a): 57.88 脂質(a): 53.38 食塩相当量(a): 6.34	1450.46 kcal 蛋白質(a): 58.98 脂質(a): 39.33 食塩相当量(a): 6.38			