



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	31	1	2	3	4	5	6
朝	ごはん チキンピカタ 白菜の洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	パン ほうれん草オムレツ いんげんとウインナーのポトフ	ごはん 照り焼き風肉団子 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)	パン だし巻き卵 チンゲン菜とベーコンのスープ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	パン さつまいもとオレンジのサラダ うまい菜とウインナーのスープ	いちご風味パン 5品目具材の玉子焼き キャベツとなめこの麦味噌和え ほうじ茶飲料又はゼリー
	エネ 341 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 4.7 g 食塩 1.64 g	エネ 118 kcal 蛋白 6.7 g 脂質 6 g 食塩 1.39 g	エネ 413 kcal 蛋白 11 g 脂質 12 g 食塩 1.45 g	エネ 193 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 14.2 g 食塩 1.65 g	エネ 382 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 10.8 g 食塩 1.92 g	エネ 148 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 6.3 g 食塩 1.34 g	エネ 300 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 10.3 g 食塩 1.36 g
昼	キーマカレー いんげんとパプリカのおからサラダ フルーツ(ぶどう)又はゼリー	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と豚肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん クリームチキン キャベツとツナのソテー 玉子豆腐 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 白身魚の生姜煮 松風焼き 味噌汁(ソーメン) 高菜炒め	他人丼(豚肉) 卵の花 大根とコーンの和風トレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 白菜と平天の炒め煮 ブロッコリーと油揚げの和え物 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)
	エネ 510 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 16.4 g 食塩 1.72 g	エネ 478 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 10.9 g 食塩 2.76 g	エネ 500 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.18 g	エネ 509 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 16.6 g 食塩 1.93 g	エネ 589 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.5 g 食塩 2.98 g	エネ 604 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 18.3 g 食塩 2.84 g	エネ 530 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.4 g 食塩 2.53 g
お	蒸しケーキ	もっちりたい焼きクリーム	やわらかおかき	黒糖まんじゅう(こしあん)	抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	ワッフル	フィナンシェ(プレーン)
	エネ 89 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.8 g 食塩 0.18 g	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 45 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 2.8 g 食塩 0.14 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 92 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.6 g 食塩 0.11 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 擬製豆腐 ごぼうと豚肉の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 豚肉のオイスター炒め やっこ(大葉味噌ダレ) ブロッコリーとちくわの塩ポン和え とろろ汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 大豆とえびの煮物 小松菜と平天のわさび和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 八宝菜 肉シューマイ 味噌汁(大根・油揚げ) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん さわらの柚庵焼き 絹揚げの煮物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(大根葉・ちくわ) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと人参のピリ辛和え 赤だし(白菜・白ねぎ)
	エネ 587 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 20.8 g 食塩 2.97 g	エネ 549 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.91 g	エネ 450 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 8 g 食塩 2.66 g	エネ 549 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 18.6 g 食塩 3 g	エネ 534 kcal 蛋白 24 g 脂質 19.5 g 食塩 1.91 g	エネ 510 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 12.7 g 食塩 1.92 g	エネ 552 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 22.6 g 食塩 2.44 g
計	エネ 1527 kcal 蛋白 46.5 g 脂質 45.7 g 食塩 6.5 g	エネ 1249 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 38.1 g 食塩 6.17 g	エネ 1450 kcal 蛋白 61.5 g 脂質 36.9 g 食塩 6.33 g	エネ 1379 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 49.7 g 食塩 6.67 g	エネ 1597 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 54.3 g 食塩 6.92 g	エネ 1423 kcal 蛋白 54 g 脂質 48.6 g 食塩 6.46 g	エネ 1460 kcal 蛋白 50.5 g 脂質 54.1 g 食塩 6.38 g



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん ミートオムレツ アスパラの和え物 味噌汁(ほうれん草・あさり)	クリームパン レモンチキン しろなと豚肉のスープ	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根のバンバンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	パン 千草焼き ひじきと豆のマヨサラダ 牛乳又はヨーグルト	ごはん チキンナゲット(ケチャップ) 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	パン いんげんとウインナーのソテー 白菜と豚肉のトマトスープ	みかんジャムパン 中華風だし巻き卵 いんげんとベーコンのポトフ
	エネ 333 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 3.9 g 食塩 1.57 g	エネ 370 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 16.8 g 食塩 1.6 g	エネ 394 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 10.7 g 食塩 1.78 g	エネ 316 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 10.1 g 食塩 1.21 g	エネ 372 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 7.5 g 食塩 1.68 g	エネ 135 kcal 蛋白 7.1 g 脂質 7.3 g 食塩 1.24 g	エネ 393 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.92 g
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	きつねそば 大根と豚肉の利休煮 いんげんとコーンのスローサラダ	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と油揚げの和え物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(なす・巻麩) ぶどうゼリー	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き キャベツと平天のたらこマヨサラダ すまし汁(ソーメン)	ビーフカレー もやしとツナの炒め物 小松菜と油揚げの白ごま和え	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(里芋・わかめ) キャベツの浅漬け
	エネ 493 kcal 蛋白 24 g 脂質 13.1 g 食塩 1.91 g	エネ 460 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 16.9 g 食塩 4.57 g	エネ 537 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.81 g	エネ 475 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 13 g 食塩 2.58 g	エネ 484 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.11 g	エネ 586 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.47 g	エネ 534 kcal 蛋白 29.2 g 脂質 19 g 食塩 1.95 g
お	クリームブッセ	スイートポテト	ケーキ	チョコワッフル	黒糖まんじゅう(白あん)	ババロア(ミルク金時風味)	きなこソフトマフィン
	エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 117 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 5.2 g 食塩 0.06 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 90 kcal 蛋白 2.5 g 脂質 2.7 g 食塩 0.06 g	エネ 98 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.11 g
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉の塩ダレ炒め 白菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 白身魚フライ(中濃ソース) ごぼうと鶏肉の炒り煮 もやしとちくわの香味トレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の山椒煮 やっこ(醤油) 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) さくら漬け	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 豚肉のプルコギ 大豆煮 味噌汁(里芋・大根) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん おでん キャベツと鶏肉の炒め物 もずく酢	ごはん ポークチャップ ふかしじゃがいも(コーン) 冷やし冬瓜 味噌汁(ごぼう・大根葉)
	エネ 577 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 23.8 g 食塩 1.93 g	エネ 575 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 20.5 g 食塩 2.79 g	エネ 489 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 16.3 g 食塩 2.53 g	エネ 530 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 16 g 食塩 2.58 g	エネ 562 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 16.7 g 食塩 2.13 g	エネ 542 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 19.3 g 食塩 3.02 g	エネ 521 kcal 蛋白 17 g 脂質 15.3 g 食塩 2.66 g
計	エネ 1506 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 41.1 g 食塩 5.47 g	エネ 1474 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 55.8 g 食塩 9.02 g	エネ 1468 kcal 蛋白 48.7 g 脂質 46.2 g 食塩 7.14 g	エネ 1389 kcal 蛋白 70.1 g 脂質 41.8 g 食塩 6.44 g	エネ 1544 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 39.1 g 食塩 6.01 g	エネ 1353 kcal 蛋白 51.3 g 脂質 53.2 g 食塩 6.79 g	エネ 1547 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 57.1 g 食塩 6.65 g
			ちらし寿司 重陽の節句は五節句の一つで、数字 の中で最も大きい「9」が重なること から、お祝いの日とされています。ま た、菊の節句とも呼ばれ、菊の花を 飾ったり、菊酒を飲んだりして、健康 や長寿を願う習慣があります。				



曜日	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオソース) 味噌汁(大根・チンゲン菜)	抹茶粒あんぱん プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーと油揚げのピザ和え 牛乳又はヨーグルト	ごはん 擬製豆腐 カリフラワーのパンパントレサダ 味噌汁(大根・わかめ)	パン 鶏つみれ いんげんの白ごま和え りんごジュース又はゼリー	ごはん だし巻き卵 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	パン もやしとしめじの香味ドレサダ 小松菜と豚肉のカレースープ りんごゼリー	黒糖クリームパン かに玉 白菜とアスパラの麦味噌和え アセロラジュース又はゼリー
	エネ 395 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.7 g	エネ 437 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 10.6 g 食塩 1.75 g	エネ 352 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 7.1 g 食塩 1.47 g	エネ 204 kcal 蛋白 8.5 g 脂質 7.2 g 食塩 0.74 g	エネ 368 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 8.2 g 食塩 1.46 g	エネ 184 kcal 蛋白 6.9 g 脂質 7.6 g 食塩 1.33 g	エネ 351 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 13.2 g 食塩 1.23 g
昼	ごはん さわらの山椒煮 れんこんとちくわの金平 味噌かきたま汁 フルーツ(梨)又はゼリー	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め 切干大根の煮物 揚げなすの甘酢和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	えび炒飯 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜のごま酢和え 中華スープ(ザーサイ・コーン)	ごはん かれのいグリル(オニオソース) 大豆とこんにゃくの煮物 大根とコーンの大葉ドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)	ビビンバ えびシューマイ かぼちゃのサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・ちくわ)	ごはん 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め かぼちゃの含め煮 カリフラワーとコーンの入っサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)
	エネ 452 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 10.3 g 食塩 2.03 g	エネ 582 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 25.1 g 食塩 2.26 g	エネ 452 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 14.9 g 食塩 3.21 g	エネ 480 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 12.6 g 食塩 2.14 g	エネ 562 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.75 g	エネ 584 kcal 蛋白 27.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.83 g	エネ 556 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.3 g 食塩 2.19 g
お	みるくまんじゅう(白あん)	どら焼き	キャラメルマドレーヌ	ふんわり名人チーズ	豆乳かすてら	抹茶ワッフル	ドームケーキ
	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 99 kcal 蛋白 0.5 g 脂質 2.9 g 食塩 0.14 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g	エネ 91 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 5.5 g 食塩 0.35 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 104 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 4.7 g 食塩 0.07 g	エネ 104 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.5 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き いわしつみれの煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 赤魚の和風あんかけ 白菜といかの塩煮 もやしの和風トレサダ 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)	ごはん さんまの生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) かつおねり梅	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 銀ひらすの照り焼き 豚肉とパプリカの炒め物 赤だし(大根葉・人参) 白菜のあっさり漬け	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツのピザットレサダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 白身魚の煮付け 金平ごぼう 大根と平天の和風トレサダ 味噌汁(絹揚げ・人参)
	エネ 551 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 16.8 g 食塩 2.18 g	エネ 455 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 9.3 g 食塩 2.63 g	エネ 543 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 21.4 g 食塩 2.95 g	エネ 570 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩 3.14 g	エネ 490 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 14.5 g 食塩 2.44 g	エネ 499 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.07 g	エネ 487 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 12.9 g 食塩 2.15 g
計	エネ 1532 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.97 g	エネ 1524 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 45.1 g 食塩 6.69 g	エネ 1508 kcal 蛋白 51 g 脂質 53.3 g 食塩 7.76 g	エネ 1345 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 40.3 g 食塩 6.11 g	エネ 1534 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 44.9 g 食塩 6.82 g	エネ 1418 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 39.8 g 食塩 6.27 g	エネ 1557 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 58.7 g 食塩 5.91 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月

曜日	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝	ごはん チキンピカタ うまい菜の豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	りんごジャムパン カニカマ入りだし巻き卵 白菜としいたけの白ごま和え ミルクコーヒー又はゼリー	ごはん お魚厚揚げの煮物 納豆 味噌汁(じゃがいも・人参)	コッペパンキャラメル ハムチーズピカタ 小松菜と鶏肉のトマトスープ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜と大根葉のピーナッツ和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	パン チキンナゲット(野菜ソース) 大根と豚肉のスープ	ココアパン 白身魚のつみれ(柚子) アスパラの大葉ドレサラダ 牛乳又はヨーグルト
	エネ 350 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 5.4 g 食塩 1.94 g	エネ 397 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 15.9 g 食塩 1.23 g	エネ 395 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 8.7 g 食塩 1.86 g	エネ 324 kcal 蛋白 11 g 脂質 13.8 g 食塩 1.81 g	エネ 357 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 7.2 g 食塩 1.57 g	エネ 165 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 8.2 g 食塩 1.41 g	エネ 363 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 11.8 g 食塩 1.88 g
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ)	ごはん ホキの揚げ浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し 胡瓜の昆布和え すまし汁(白菜・しめじ)	ごはん 鶏肉とキャベツのスープカレー ブロッコリーのおからサラダ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さけの西京焼き 里芋と油揚げの煮物 スパゲティサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁(ごぼう・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 白菜とニラのピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)
	エネ 469 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.18 g	エネ 480 kcal 蛋白 20 g 脂質 9.4 g 食塩 1.79 g	エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 23.4 g 食塩 2.57 g	エネ 482 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 13.6 g 食塩 1.7 g	エネ 515 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.23 g	エネ 502 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 25.3 g 食塩 3.25 g	エネ 457 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 9.7 g 食塩 2.11 g
お	紅白まんじゅう	バウムクーヘン	プレーン蒸しケーキ	ココアカップケーキ	プリン(塩ミルクソース)	あんシュー(こしあん)	マドレーヌ
	エネ 181 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	エネ 89 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 3.8 g 食塩 0.19 g	エネ 77 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.8 g 食塩 0.09 g	エネ 108 kcal 蛋白 3.3 g 脂質 5.5 g 食塩 0.13 g	エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g
夕	ごはん ハンバーグ(和風ソース) れんこんと豚肉の炒り煮 おくらのとろろ和え パイン缶の紅茶ジュレ	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 一口がんもの煮物 もやしと平天のパン・パン・ド・レザダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 擬製豆腐 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) きざみ高菜	ごはん 赤魚の照り煮 大根と豚肉の金平 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 肉団子の和風あんかけ キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(さつまいも・人参)	ごはん ぶりの生姜煮 やっこ(醤油) もやしとコーンのりんごドレザダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツと平天のごまドレザダ 味噌汁(えのき・大根葉)
	エネ 592 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 21.2 g 食塩 1.77 g	エネ 513 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17.8 g 食塩 2.22 g	エネ 467 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.88 g	エネ 575 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 16.9 g 食塩 2.34 g	エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.55 g	エネ 505 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 17.3 g 食塩 1.82 g	エネ 589 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 25.6 g 食塩 2.11 g
計	エネ 1593 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 39.7 g 食塩 6.98 g	エネ 1472 kcal 蛋白 55 g 脂質 47 g 食塩 5.32 g	エネ 1478 kcal 蛋白 47.9 g 脂質 45.8 g 食塩 7.35 g	エネ 1458 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 47.1 g 食塩 5.94 g	エネ 1530 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 43 g 食塩 6.48 g	エネ 1274 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 54.4 g 食塩 6.57 g	エネ 1553 kcal 蛋白 67.1 g 脂質 54.9 g 食塩 6.32 g
	敬老の日は、毎年9月の第3月曜日に定められている国民の祝日です。高齢者を敬い、感謝を伝えるとともに、その長寿をお祝いする日です。敬老の日のお食事は、旬の食材を使ったきのこご飯や、お祝いにピッタリの刺身が登場します。			スープカレーは北海道が発祥の料理です。香草を使用した本格感のあるスープに、具材がゴロゴロ入っている特徴を再現しました。いつものカレーと異なる味や見た目をとお楽しみください。	中秋の名月 		



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	28	29	30				
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(大根・しいたけ)	パン スクランブルエッグ(ケチャップ) チンゲン菜とウィンナーの加熱スープ	ごはん 鶏つみれ(トマト) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)				
	エネ 364 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 8.4 g 食塩 1.87 g	エネ 160 kcal 蛋白 7.9 g 脂質 8.5 g 食塩 1.79 g	エネ 409 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 10.6 g 食塩 1.5 g				
昼	稲荷寿司 あんかけにゅうめん もやしと豚肉の炒め物 みかん缶	さつまいもごはん 鶏肉のくわ焼き れんこんと油揚げの煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 もやしといんげんの和え物 味噌汁(おくら・花麴)				
	エネ 510 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 11.5 g 食塩 4.02 g	エネ 510 kcal 蛋白 20 g 脂質 11.8 g 食塩 2.69 g	エネ 460 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 8.2 g 食塩 2.94 g				
お	もみじまんじゅう	みるくまんじゅう(抹茶)	ショコラブッセ				
	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g				
夕	ごはん さばの味噌煮 いかふくさ焼き いんげんとコーンのパン・ポトレサラダ すまし汁(キャベツ・わかめ)	ごはん 銀ひらすのソテー(マスタード・タルタルソース) ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ちりめん山椒				
	エネ 531 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 20.8 g 食塩 1.8 g	エネ 529 kcal 蛋白 24 g 脂質 17.1 g 食塩 1.83 g	エネ 558 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 20.5 g 食塩 2.36 g				
計	エネ 1527 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 43.5 g 食塩 7.77 g	エネ 1332 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 39.6 g 食塩 6.37 g	エネ 1473 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 39.3 g 食塩 6.86 g				
		さつまいもごはんは、秋の味覚を代表する炊き込みご飯の一つです。実りの秋を感じられ、旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを楽しめる1品です。味付けはシンプルで、さつまいもの旨味を引き立ててくれます。					



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							
朝	9月9日(水)昼食 ちらし寿司 重陽の節句	9月21日(月)昼食 敬老の日	9月24日(木)昼食 スープカレー	9月29日(火)昼食 さつまいもごはん			
昼							
お	重陽の節句は五節句の一つで、数字の中で最も大きい「9」が重なることから、お祝いの日とされています。また、菊の節句とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、健康や長寿を願う習慣があります。	敬老 にち	スー プ	さつ ま			
夕							
計							