

令和8年9月予定献立表

	月	火 1 日	水 2 日	木 3 日	金 4 日	土 5 日	日 6 日
朝食		ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ バナナ・牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 ポテトのスープ たらとのトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 千草焼き ちくわと野菜の炒め 納豆 牛乳
昼食		ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃがいものソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 鱈のムニエルトマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ツナとキャベツの無限サラダ	ご飯 コンソメスープ さばのカレー風味 さつま芋のレモン煮 チーズサラダ	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目金平 ハムと野菜の和え物 【手作りおやつ】フライドスイートポテト	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物
夕食		ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ ヨーグルト	◎肉うどん ※豚肉の卵とじ丼・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 アップル&キャロットジュース	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース 南瓜の天ぷら しらすとわかめの和え物 カットパン	◎回鍋肉麺 ※回鍋肉丼・中華スープ 甘辛ポテト（揚） パンサンデー ジョアプレーン	ご飯 コーン卵スープ 鰯の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイスゼリー（みかん）	◎スパゲッティ ※ダーメリックライス チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き ブロッコリーの和えサラダ・プリン
	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 じゃが芋のマヨ焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 みかん缶 牛乳	ご飯 玉ねぎのスープ スクランブルエッグトマトソース ウインナーと野菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏と豚のハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 ツナサラダ 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 さつま芋の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 小松菜と大根のナムル	ご飯 とん汁 鱈の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしのごまあえ	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のお浸し	ご飯 わかめスープ ブルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	ご飯 コーンポタージュスープ 白身魚のパン粉焼き ナポリタン チーズとハムのサラダ	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮つけ 小松菜の磯和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜と人参のグラッセ チーズとツナのサラダ
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け パインゼリー	ご飯 にら玉スープ 豚肉にんにくソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え オレンジ	◎和風アサリとブロッコリーの Pasta ※アサリのカレーピラフ トマトスープ レバー入りミートローフ たまポテサラダ 栗ようかん	ご飯 ごぼうスープ 鶏つくねバーグ 豆腐の田楽 ホタテと大根サラダ いちごゼリー	◎焼きそば ※玉子チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ジョアマスカット	ご飯 中華風スープ 鰯の酢豚風 豆腐のかに卵とじ ダイコンサラダ ダイスゼリー（みかん）	◎きつねおろしうどん ※鮭丼・すまし汁 ベーコンとじゃがいもの炒め物 ささみとわかめのサラダ マンゴープリン
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ のり佃煮 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ 鶏肉とキャベツのマヨ炒め バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいも煮 みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース煮 ウインナーと野菜炒め バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏の甘辛炒め ほうれん草しゅうまい 野菜のナムル 牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとじゃが芋のソテー フルーツサラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ炒め 空也蒸し ツナと白菜の和え物	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー れんこんしらすサラダ	ご飯 すまし汁 鱈の蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしのごまあえ	ご飯 すまし汁 白身魚のバターしょうゆ焼き 豚肉と焼き豆腐の煮物 青菜と大根のおかか和え	ご飯 大豆入り野菜スープ 鶏肉のトマトソース きのこ野菜のソテー さつま芋サラダ 【手作りおやつ】りんごカスタードパフェ	ひき肉カレー すまし汁 いかとブロッコリーの香味炒め チキンマカロニサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉おろしソース 厚揚げと青菜の煮びたし 白菜と人参のおかか和え いちごゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚とちくわの磯辺揚げ ひき肉と里芋の煮物 ハムと大根の和風サラダ アップル&キャロットジュース	◎豆腐あんかけうどん ※豆腐あんかけごはん・すまし汁 レバー入り肉団子の甘辛 大根のおかか和え ジョアブルーベリー	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー わかめサラダ 牛乳寒天	◎ナポリタン ※ソーセージピラフ チキンソテー じゃがコーンスープ コールスローサラダ ヨーグルト	豚丼 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 かぶのゆず和え オレンジ	◎しょうゆラーメン ※焼き豚チャーハン・中華スープ さつま揚げとじゃが芋煮 しらすとわかめの三杯酢 ダイスゼリー（みかん）
	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏と豚のハンバーグオーロラ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目豆 みかん缶 牛乳	ご飯 大根のスープ スクランブルエッグキャベツソテー添え ラタテュユ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 かじきのバターしょうゆ焼き ひき肉と野菜のソテー 卵焼き 牛乳	◎ロールパン ※ご飯 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 肉詰めいなり煮 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラのサラダ	ご飯 みそ汁 鰻フライ なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜ののり和え	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 かにかまどキャベツの無限サラダ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のレモンバターソース 野菜のホットマリネ ささみとチーズのサラダ	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜と切干の和風ナムル 【誕生日ケーキ】スターダスト
夕食	かやくご飯 すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ チョコプリン	ご飯 豚肉の三色ロール 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え ピーチゼリー	◎青椒肉絲麺 ※青椒肉絲丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー	ご飯 キャベツのスープ チーズハンバーグ フライドポテト キャロットサラダ 寒天フルーツ	◎茄子的ミートパスタ ※ご飯・茄子的ミートソース ほうれん草のスープ いかのさらさ揚げ キャベツのフレンチサラダ いちごゼリー	ご飯 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース さつま芋塩バター ミモザサラダ ジョアマスカット	◎かき玉うどん ※ごはん・かき玉汁 コロッケ 肉野菜炒めカレー風味 南瓜とブロッコリーのチーズ和え ダイスゼリー（みかん）
	28 日	29 日	30 日	「栗ようかん」 今月の献立 9月9日は重陽の節句です。 旧暦（昔の日本の日付）の9月9日は 現在の10月頃であり、栗の収穫時期で もあったため、栗を食べて健康を祈ると いう習慣が定着したそうです。 東村山福祉園では、9月9日のデザー トに栗ようかんを提供する予定です。 			
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め のり佃煮 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののりみ煮 みかん缶 牛乳				
昼食	カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ	天津飯 コーンスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース なすと里芋の揚げ煮 しらすとキャベツの味噌和え				
夕食	ご飯 すまし汁 鰯の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし 苺ミルクプリン	ご飯 すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ヨーグルト	◎焼きそば（オイスター風味） ※ナジゴレン 中華スープ 中華風卵焼き サラミとわかめの中華サラダ ジョアストロベリー				

「残暑」

残暑とは夏が終わった後も続く暑い日のことです。
昔の日本では8月7日頃までを夏と言い、それ以降
を秋としていました。夏が終わったあとと続く8月の暑
い日を、暑さの残る日々という意味で残暑と名付けた
わけですね。

現在では9月に入ってから30度を超える日が多く、
残暑と呼ばれる期間が長くなっています。

8月に引き続き、熱中症等に気を付けて、長い残暑
を乗り切りましょう。



※ お知らせ ※

◎手作りおやつは、9月5日（土）「フライドスイートポテト」、19日（土）「りんごカスタードパフェ」を提供します。

◎誕生日ケーキは、9月27日（日）「チョコケーキ」を提供します。

◎9月の検食当番は『そら』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



栄養価【9月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,171kcal
タンパク質 90.9g
脂質 65.8g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2,190kcal
タンパク質88.9g 脂質 64.6g