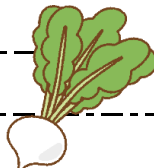


# 今週のメニュー

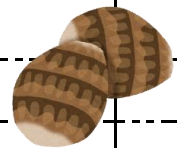
令和8年 9月分

| 日    | 曜日                                                                                | 朝食                | 夕食             | 備 考 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----|
| 9/7  | 月                                                                                 | ・じゃがいもとウィンナーの炒め物  | ・蒸し鶏 梅肉ソース     |     |
|      |                                                                                   | ・厚焼き玉子            | ・ビーフン炒め        |     |
|      |                                                                                   | ・水菜サラダ            | ・ほうれん草のごまマヨ和え  |     |
|      |                                                                                   | ・味噌汁              | ・味噌汁           |     |
|      |                                                                                   | ・ごはん              | ・ごはん           |     |
| 9/8  | 火                                                                                 | ・アジの開き            | ・ミートソーススパゲティ   |     |
|      |                                                                                   | ・かぶとちくわの煮物        | ・カレーコロッケ       |     |
|      |                                                                                   | ・めかぶの生姜和え         | ・玉子サラダ         |     |
|      |                                                                                   | ・味噌汁              | ・コンソメスープ       |     |
|      |                                                                                   | ・ごはん              |                |     |
|      |  |                   |                |     |
|      |                                                                                   |                   |                |     |
|      |                                                                                   |                   |                |     |
|      |                                                                                   |                   |                |     |
|      |                                                                                   |                   |                |     |
| 9/9  | 水                                                                                 | ・ハムエッグ            | ・タラの黄身焼き       |     |
|      |                                                                                   | ・もやしとピーマンのおかか炒め   | ・豚とキャベツの味噌炒め   |     |
|      |                                                                                   | ・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え | ・小松菜のわさび和え     |     |
|      |                                                                                   | ・味噌汁              | ・すまし汁          |     |
|      |                                                                                   | ・ごはん              | ・ごはん           |     |
| 9/10 | 木                                                                                 | ・肉団子のトマトクリーム煮     | ・ソースカツ丼        |     |
|      |                                                                                   | ・レタスサラダ           | ・きんぴられんこん      |     |
|      |                                                                                   | ・ロースパン            | ・冬瓜の和え物        |     |
|      |                                                                                   | ・ヨーグルト            | ・味噌汁           |     |
|      |                                                                                   |                   |                |     |
| 9/11 | 金                                                                                 | ・チキンソテー           | ・ブリ大根          |     |
|      |                                                                                   | ・きのこの炒め物          | ・いんげんとしらたきの炒め物 |     |
|      |                                                                                   | ・漬物               | ・冷奴 ニラダレ       |     |
|      |                                                                                   | ・味噌汁              | ・味噌汁           |     |
|      |                                                                                   | ・ごはん              | ・ごはん           |     |

# 今週のメニュー

令和8年 9月分

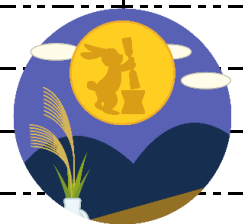
| 日    | 曜日 | 朝食              | 夕食              | 備考 |
|------|----|-----------------|-----------------|----|
| 9/14 | 月  | ・ かきあげうどん       | ・ 牛焼肉           |    |
|      |    | ・ ちくわののりチーズ焼き   | ・ こんにゃくのピリ辛煮    |    |
|      |    | ・ わかめとトマトの和え物   | ・ きゅうりとみょうがの和え物 |    |
|      |    | ・ おにぎり          | ・ 味噌汁           |    |
|      |    |                 | ・ ごはん           |    |
| 9/15 | 火  | ・ 油揚げとねぎの玉子とじ   | ・ さわらの幽庵焼き      |    |
|      |    | ・ キャベツとカニカマの和え物 | ・ 里芋の田楽         |    |
|      |    | ・ 焼きたらこおろし      | ・ きゅうりの酢の物      |    |
|      |    | ・ 味噌汁           | ・ 味噌汁           |    |
|      |    | ・ ごはん           | ・ きのこごはん        |    |
| 9/16 | 水  | ・ ツナサンド         | ・ 豚しゃぶ ゴマダレ     |    |
|      |    | ・ 海藻サラダ         | ・ ゴーヤの玉子炒め      |    |
|      |    | ・ コンソメスープ       | ・ かぶの浅漬け        |    |
|      |    | ・ ヨーグルト         | ・ 味噌汁           |    |
|      |    |                 | ・ ごはん           |    |
| 9/17 | 木  | ・ 鶏となすの煮物       | ・ サバの竜田揚げ       |    |
|      |    | ・ 小松菜のお浸し       | ・ 煮豆            |    |
|      |    | ・ 漬物            | ・ もやしのナムル       |    |
|      |    | ・ 味噌汁           | ・ さつま汁          |    |
|      |    | ・ ごはん           | ・ ごはん           |    |
| 9/18 | 金  | ・ 厚揚げのそぼろ煮      | ・ チキんクリームシチュー   |    |
|      |    | ・ いんげんのわさびマヨ和え  | ・ ハムカツ          |    |
|      |    | ・ 佃煮            | ・ シーザーサラダ       |    |
|      |    | ・ 味噌汁           | ・ ごはん           |    |
|      |    | ・ ごはん           | ・ フルーツ          |    |



# 今週のメニュー

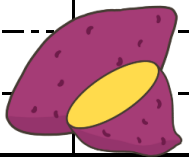
令和8年 9月分

| 日    | 曜日 | 朝食                                                                                                                              | 夕食                                                                                                                                       | 備考 |
|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 9/21 | 月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きそばパン</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・玉子スープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの蒲焼</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・長芋のポン酢かけ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>                |    |
| 9/22 | 火  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・ブロッコリーのごま和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏とさつま芋の甘辛炒め</li> <li>・シューマイ</li> <li>・なすの揚げ浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>             |    |
| 9/23 | 水  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆オムレツ</li> <li>・ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のワイン蒸し</li> <li>・ピーマンソテー</li> <li>・ささみと大葉のマスタードサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul> |    |
| 9/24 | 木  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子入り春雨スープ</li> <li>・キャベツのゆかり和え</li> <li>・おにぎり(鮭・昆布)</li> <li>・フルーツ</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛すき煮</li> <li>・焼きしいたけ</li> <li>・冬瓜のもずく和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>                  |    |
| 9/25 | 金  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもの磯辺揚げ</li> <li>・里芋と人参の煮物</li> <li>・たたききゅうり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・ズッキーニフライ</li> <li>・コンビサラダ</li> <li>・ゼリー</li> </ul>                              |    |



# 今週のメニュー

令和8年 9～10月分

| 日    | 曜日 | 朝食                                                                                                                                          | 夕食                                                                                                                                      | 備考                                                                                    |
|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/28 | 月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の塩焼き</li> <li>・ 長芋のバターしょうゆ炒め</li> <li>・ 小松菜とかまぼこの和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚キムチ炒め</li> <li>・ もずく酢</li> <li>・ メンマともやしの和え物</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>       |                                                                                       |
| 9/29 | 火  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 炒り豆腐</li> <li>・ いんげんの磯和え</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤魚のおろし煮</li> <li>・ れんこんの甘辛煮</li> <li>・ ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>  |                                                                                       |
| 9/30 | 水  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 月見そば</li> <li>・ エリンギの肉巻き</li> <li>・ かぶの甘酢和え</li> <li>・ 混ぜごはん</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の甘酢ソース</li> <li>・ キャベツとベーコンのトマト煮</li> <li>・ さつまいもサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul> |  |
| 10/1 | 木  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ しらすトースト</li> <li>・ ブロッコリーのグラタン</li> <li>・ 人参サラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ブリカツ</li> <li>・ 高野豆腐の煮物</li> <li>・ 豆苗とじゃこの和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>         |                                                                                       |
| 10/2 | 金  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スクランブルエッグ</li> <li>・ ピーマンとさつまあげの炒め物</li> <li>・ 大根とわかめの和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハヤシライス</li> <li>・ ハムサラダ</li> <li>・ オニオンスープ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>                          |                                                                                       |