令和 8年 9月

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		①鶏とキャベツのポン酢炒め ②カレイの西京焼き ごはん 里芋の煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁	ふりかけご飯 冷やしたぬきそば ピーマンソテー カリフラワーの甘酢和え ピーチゼリー	ご飯 チキンソテー 切干大根の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁	中華丼 エンドウの炒め物 もやしの和え物 中華スープ ぶどうゼリー	ごはん 白身魚の磯辺焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁
	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 豚じゃが 竹輪の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き がんもの煮物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 酢鶏 もやし炒め きゅうりの塩麹和え 中華スープ	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 平天の甘辛炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジゼリー	わかめご飯 焼きそば シューマイ ほうれん草のナムル 中華スープ	カレーライス マカロニソテー サラダ コンソメスープ ストロベリーゼリー
	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 蒸し鶏　香味ダレ ひじきの煮物 エンドウのドレ和え 味噌汁 マスカットゼリー	ごはん 豚肉の味噌炒め 五目煮豆 ナスのさっぱり和え すまし汁	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 キャベツの炒め物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	①鶏肉の照り焼き ②カレイの煮付け ごはん がんもの煮物 インゲンのサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き カリフラワーのソテー オクラのドレ和え コンソメスープ	ごはん 千草焼き もやしの炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁
	21	22	23	24	25	26
昼食	★敬老の日メニュー★ 赤飯 天ぷら盛り合わせ サワラの西京焼き だし巻き玉子 炊き合わせ 紅白なます すまし汁	親子丼 煮奴 オクラのドレ和え 味噌汁 りんごゼリー	★秋分の日 炊き込みご飯 具だくさん豚汁 ピーマンと平天の炒め物 白菜の青じそ風味和え	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 茄子の味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	★十五夜 ごはん サバの塩焼き 里芋の煮物 もやしサラダ 味噌汁 十五夜ゼリー	ごはん 焼きチキン南蛮 冬瓜の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁
	28	29	30			
昼食	ごはん スペイン風オムレツ インゲンのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	菜飯 冷やし梅わかめうどん キャベツの炒め物 玉子豆腐	ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の煮物 オクラのドレ和え すまし汁			