

令和8年9月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	1	2	3	4	5
朝食	1日に必要な糖質・食物繊維 糖 質 325～435 g 程度 お茶碗3～5杯のご飯と主菜・副菜・果物等で補うことができます。 食物繊維 18～21 g 以上 穀類、豆、肉、魚介、野菜、果物等を、バランスよく食べることが大切です。		海鮮炒め・サラダバー さつま揚げの煮物 ご飯・みそ汁	豚野菜炒め 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの中華炒め キノコのナムル・サラダバー ご飯・たまごスープ	鶏そぼろ・炒り卵・サラダバー きゅうりとなすのツナ和え ご飯・みそ汁	パンケーキ・チキンナゲット サラダバー・ クラムチャウダー ヨーグルト・フルグラ
夕食			魚のバターポン酢焼き 卵と野菜の炒め物・サラダバー ご飯・みそ汁	牛丼・茶碗蒸し こんにゃくピリ辛焼き サラダバー・みそ汁	ハヤシライス・ポテトサラダ ・コンソメスープ	ビーフシチュー・バターライス サラダバー・中華スープ	みそラーメン・トッピング 焼売・サラダバー ご飯・果物
日	6	7	8	9	10	11	12
朝食		オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	よだれ鶏・春雨の炒め物 いんげん胡麻和え・サラダバー ご飯・みそ汁	豚バラと白滝の甘辛炒め 卵焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏つくね・目玉焼き 焼き豆腐・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 油揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・みそ汁	エッグサンド ほうれん草とベーコンのソテー ポタージュ・ヨーグルト
夕食		牛肉の味噌炒め 根菜の煮物・サラダバー ご飯・わかめスープ	魚の塩焼き・鶏と芋の煮物 サラダバー ご飯・みそ汁	スパゲティミートソース サラダバー・ロールキャベツ煮 ご飯・コンソメスープ	オムライス・ピーマンの炒め物 サラダバー・ミネストローネ 果物	ホワイトシチュー・ハンバーグ ピクルス・サラダバー・ご飯	肉うどん・サラダバー 金平レンコン・ご飯・果物
日	13	14	15	16	17	18	19
朝食		ウインナー・目玉焼き にんじん白和え・青菜ナムル ご飯・みそ汁	厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚肉のおろし和え・サラダバー 小松菜とシラスの炒め物 ご飯・みそ汁	魚塩焼き・サラダバー ほうれん草と卵の炒め物 ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢炒め 冷ややっこ・サラダバー ご飯・みそ汁	ホットドッグ・サラダバー ジャーマンポテト コンソメスープ・ヨーグルト
夕食		いかと豆腐の甘辛煮 はんぺんフライ・サラダバー ご飯・みそ汁	魚の南蛮焼き 野菜炒め・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	ドリア・ガーリックシュリンプ デリサラダ・オニオンスープ	担々麺・サラダバー 長いもの炒め物 ご飯・わかめスープ	ハヤシライス・キャベツのラペ サラダバー・マカロニスープ 果物	とろろそば（温）・えび天 鶏と根菜の炒め物・サラダバー ご飯・果物
日	20	21	22	23	24	25	26
朝食		ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	卵とカニカマの中華炒め アスパラベーコン・サラダバー ご飯・みそ汁	豚味噌焼き・ポテサラ サラダバー ご飯・みそ汁	豆腐ときのこの炒め物 ちくわのきんぴら・サラダバー ご飯・みそ汁	トースト・ウインナー スパニッシュオムレツ・サラダ コーンソテー・スープ
夕食		五目炊き込みご飯 たこのから揚げ サラダバー・みそ汁	チンジャオロース風 海鮮チジミ・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	和風パスタ・鶏ザンギ サラダバー ご飯・豆乳スープ	親子丼・ひじき煮 サラダバー・みそ汁・果物	カレーライス・カボチャコロケ サラダバー・ワントンスープ	和風パスタ・鶏ザンギ サラダバー ご飯・みそ汁
日	27	28	29	30	・	・	・
朝食		豚肉キャベツ炒め 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	サバの照り焼き 豆腐サラダ・酢の物 ご飯・みそ汁	ポークソテー・サラダバー ちくわの磯辺焼き ご飯・みそ汁	～炭水化物について～ ご飯・麺類・パンなどの主食、いも類に多く含まれています。 炭水化物は糖質と食物繊維で構成されており、生きていくために必要なエネルギーを生み出す重要な栄養素です。 糖質の摂取量が不足すると脳のブドウ糖が少なくなり、判断力・注意力が低下してしまいます。 また、食物繊維は第2の脳といわれている腸内の環境を整えるために必要な栄養素です。 炭水化物が不足すると疲労や集中力の低下が生じやすくなるので、適切に摂取しましょう。		
夕食		ピラフ・メンチカツ サラダバー・ポトフ・果物	鶏ザンギ・にら玉 きのこのサラダ ご飯・中華スープ	麻婆豆腐・中華サラダ レンコン炒め物 ご飯・みそ汁・果物			