

# 9月献立

2025年09月01日(月)～2025年09月07日(日)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/01 (月)	麦飯(8:2) ベーコンのコンソメ煮 さくら漬け 小松菜の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(9:1) 鰯の南蛮漬け インゲンの煮物 カリフラワーの和え物 フルーツミックス	麻婆丼 豆苗とイカの煮浸し 茄子の香味和え もやしのスープ	エネルギー 1904 kcal
	519kcal	603kcal	782kcal	
09/02 (火)	麦飯(9:1) 冬瓜のあんかけ 金時豆 じゃがいもの味噌汁 コーヒー牛乳	坦々麺 焼売 れんこんサラダ パイン	麦飯(9:1) たらしの煮付け 白菜のおかか炒め ほうれんそうの和え物 天かすの味噌汁	エネルギー 2019 kcal
	568kcal	888kcal	563kcal	
09/03 (水)	麦飯(9:1) さつまいものマ炒め 味付けのり わかめの味噌汁 ジョア(ブレン)	麦飯(9:1) 白身魚のカレームニエル ウインナーのトマト煮 スパゲッティサラダ 大根のスープ	麦飯(9:1) 肉団子のオイスター炒め がんもの煮物 ゴーヤのツナ和え 黄桃	エネルギー 1952 kcal
	522kcal	708kcal	722kcal	
09/04 (木)	麦飯(9:1) パコと卵の炒め みかん コンソメスープ 気になる野菜	麦飯(9:1) 豚のチーズパコ粉焼き そら豆のガーリック炒め イカとアボガドのサラダ りんごゼリー	麦飯(9:1) 帆立とブロッコリーの中炒め 切り干し大根の煮物 春菊と加加のポン酢和え 中華スープ	エネルギー 1999 kcal
	553kcal	902kcal	544kcal	
09/05 (金)	麦飯(9:1) こんにゃくのおかか煮 もずく 豆腐の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(9:1) 鶏肉とにんにくの芽の炒め物 ごぼうとさつま揚げの甘辛焼き 白菜の冷やし生姜煮 あさりのスープ	麦飯(9:1) コロッケ&イワシフライ カリフラワーのソテー 玉ねぎのマリネ マンゴー	エネルギー 2040 kcal
	503kcal	729kcal	808kcal	
09/06 (土)	麦飯(9:1) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 生姜醤油和え 佃煮 味噌汁	中華肉飯 高野豆腐の含め煮 イタリアン和え 中華スープ	麦飯(9:1) 豚しゃぶ ひじきの煮つけ ピーマンとツナの韓国風サラダ 味噌汁	エネルギー 1951 kcal
	407kcal	618kcal	926kcal	
09/07 (日)	麦飯(9:1) スクランブルエッグ サウザンドレ和え コンソメスープ	麦飯(9:1) ホキの塩麹焼き さつまいもの煮物 ゆかり和え 味噌汁 おしるこ	麦飯(9:1) チキンの照り煮 チンゲン菜のごま塩炒め 甘酢漬け 味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	412kcal	833kcal	705kcal	

# 9月献立

2025年09月08日(月)～2025年09月14日(日)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/08 (月)	麦飯(9:1) ささみの明太汁- フルーツミックス じゃがいもスープ ジョア(プレーン)	麦飯(9:1) 豚肉のデミソース炒め なすのソテー 水菜サラダ バナナ	あじの蒲焼丼 ひじきの煮物 そら豆のおかか和え ねぎの味噌汁	エネルギー 2056 kcal
	516kcal	909kcal	631kcal	
09/09 (火)	麦飯(9:1) 白菜とあさりの中華炒め しば漬け 春雨スープ まめびよ(バナナ)	ロールパン(2個) 鶏肉のクリーム煮 豆苗とはんぺんの汁- 絹さやとなめたけ和え コンソメスープ	麦飯(9:1) 鯖のおろし煮 里芋の煮物 胡瓜の和え物 オレンジ	エネルギー 1775 kcal
	445kcal	611kcal	719kcal	
09/10 (水)	麦飯(9:1) こんにゃくの甘辛煮 小松菜のごま和え 麩の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	かき揚げそば 牛蒡の炒り煮 菜の花の辛し和え パイナップル	麦飯(9:1) 牛肉の甘辛炒め 刻み昆布の煮物 山菜のとろろ和え かいわれの吸い物	エネルギー 2112 kcal
	519kcal	683kcal	910kcal	
09/11 (木)	麦飯(9:1) ハムの炒め物 味付けのり たまねぎの味噌汁 牛乳	麦飯(9:1) 豆腐の五目あんかけ 揚げ野菜のオyster炒め もやしのはちま酢和え 黄桃	麦飯(9:1) 鶏肉のマスタード焼き イカ団子の煮物 かつおえんどうのピーナッツ和え 白菜の味噌汁	エネルギー 1917 kcal
	523kcal	621kcal	773kcal	
09/12 (金)	麦飯(9:1) ナゲットの照り焼き りんご いんげんの味噌汁 ジョア(プレーン)	カレーライス なすのウインナーソテー コールスローサラダ ミルク寒天	麦飯(9:1) ぶりの照り焼き 肉団子の煮物 オクラのなめたけ和え キウイフルーツ	エネルギー 2268 kcal
	587kcal	926kcal	755kcal	
09/13 (土)	麦飯(9:1) 糸こんにゃく煮 胡麻ドレ和え 漬物(たくあん) 味噌汁	麦飯(9:1) 焼き豆腐のひき肉野菜あんかけ チャプチェ風 和え物 中華スープ 春巻	背油混ぜ込み麦飯(9:1) 鶏のねぎ味噌焼き キャベツ焼き マヨ和え 吸い物	エネルギー 1954 kcal
	389kcal	730kcal	835kcal	
09/14 (日)	麦飯(9:1) ケチャポテ サウザンドレ和え コンソメスープ	焼き鳥丼 力二焼売 梅肉和え 味噌汁	麦飯(9:1) 豚肉の生姜焼き 菜の花と油揚げのさっと煮 ボン酢和え 味噌汁	エネルギー 1953 kcal
	414kcal	1005kcal	534kcal	

# 9月献立

2025年09月15日(月)～2025年09月21日(日)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/15 (月)	麦飯(9:1) ごぼうの甘辛炒め 黒豆 さつま揚げの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(9:1) 鯖のバター醤油焼き キャベツのそぼろ煮 たまねぎのポソ酢和え 天かすの味噌汁	麦飯(9:1) 鶏肉の蜂蜜焼き フロココリーのソテー 人参とレーズンのサラダ オレンジ	エネルギー 1973 kcal
	603kcal	660kcal	710kcal	
09/16 (火)	麦飯(9:1) じゃがいものソテー 黄桃 コンソメスープ 気になる野菜 ホルソウ&白ブドウ	麦飯(9:1) 牛肉とアスパラのソテー 大根の中華煮 竹輪の和え物 白菜のスープ	天津飯 ひじきの煮物 春雨の和え物 フルーツミックス	エネルギー 2036 kcal
	540kcal	880kcal	616kcal	
09/17 (水)	麦飯(9:1) 野菜炒め おからのマヨ和え 麩の味噌汁 ジョア(プレーン)	さつまいもごはん 赤魚のみぞれ煮 小松菜の塩炒め いんげんのきな粉和え きのこ汁	麦飯(9:1) 豚肉と茄子の甘辛炒め 里芋の梅おほかか煮 スナックエンドウのサラダ ぶどうゼリー	エネルギー 2094 kcal
	626kcal	605kcal	863kcal	
09/18 (木)	麦飯(9:1) ホッケの塩焼き 五目豆 人参の味噌汁 コーヒー牛乳	塩ラーメン あさりの中華クリーム煮 山菜のナムル パン	麦飯(9:1) 鶏肉の山椒焼き ふきの煮物 カリフラワーとカニカマの和え物 ほうれん草の味噌汁	エネルギー 1804 kcal
	589kcal	571kcal	644kcal	
09/19 (金)	麦飯(9:1) 蓮根のウイナーソテー しば漬け たまねぎの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(9:1) さばの味噌煮 椎茸のバター醤油焼き キャベツの塩昆布和え みかん	麦飯(9:1) 照り焼きハンバーグ こんにゃくのおほかか煮 春菊のお浸し オクラの吸い物	エネルギー 1909 kcal
	554kcal	740kcal	615kcal	
09/20 (土)	麦飯(9:1) 黒豆がんもの煮物 和風胡麻ドレ和え 佃煮 味噌汁	オムライス じゃが芋とベーコンの洋風煮 イタリアンドレ和え コンソメスープ ミルクチョコプリン	豚丼 なすの煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁	エネルギー 1972 kcal
	457kcal	874kcal	641kcal	
09/21 (日)	麦飯(9:1) ミニハンバーグ フレンチドレッシング和え 味噌汁	麦飯(9:1) 鶏の味噌漬け焼き 糸こぶ煮 和え物 吸い物 そうめんの天かす和え	麦飯(9:1) 揚げ豆腐の野菜あんかけ 蓮根明太炒め なめたけ和え 味噌汁 コロケ	エネルギー 1982 kcal
	442kcal	1009kcal	531kcal	

# 9月献立

2025年09月22日(月)～2025年09月28日(日)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
09/22 (月)	麦飯(9:1) じゃが芋のそぼろ煮 白菜のゆかり和え 絹さやの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(9:1) 鱈のカレー焼き 小松菜の煮物 ソーセージのサラダ マンゴー	麦飯(9:1) 鶏肉のチリソース炒め ぎょうざ かまぼこ酢和え 中華スープ	エネルギー 1831 kcal
	529kcal	638kcal	664kcal	
09/23 (火)	麦飯(9:1) ししゃものあんかけ オクラのおかか和え 冬瓜の味噌汁 牛乳	麦飯(9:1) トマトのトマト煮 人参のソテー ビーンズのチーズサラダ カルピスゼリー	麦飯(9:1) 赤魚のピカタ焼き 椎茸とベーコンのソテー 韓国海苔のサラダ 花麩の吸い物	エネルギー 1940 kcal
	550kcal	771kcal	619kcal	
09/24 (水)	麦飯(9:1) 鶏と大豆の煮物 ふりかけ ほうれん草の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	焼きそばロール ブロッコリーのバターソテー カラフルピクルス あさりのスープ	麦飯(9:1) 豚肉の味噌炒め ひじきの煮付け ごぼうの和え物 りんご	エネルギー 1828 kcal
	519kcal	503kcal	806kcal	
09/25 (木)	麦飯(9:1) カリフラワーのコンソメ煮 もやしの和えもの ねぎの味噌汁 まめびよ(バナナ)	麦飯(9:1) すき焼き 茶碗蒸し 大根なます パイナップル	麦飯(9:1) たらこのマヨ焼き スタップエドリのガーリックソテー 海藻サラダ(カニ) オニオンスープ	エネルギー 1977 kcal
	492kcal	844kcal	641kcal	
09/26 (金)	麦飯(9:1) 野菜天の煮物 白花豆の甘煮 わかめの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(9:1) 白身魚のムニエル そら豆のソテー 揚げ茄子の和えもの コンソメスープ	たらこパスタ ごぼうの甘辛煮 大根のサラダ キウイフルーツ	エネルギー 1881 kcal
	565kcal	701kcal	615kcal	
09/27 (土)	麦飯(9:1) ビーフン炒め(えび) ピーナッツ和え うずら豆 味噌汁	麦飯(9:1) スタミナ焼き ほうれん草とあげの煮浸し なめたけ和え 味噌汁	麦飯(9:1) たらこの西京焼き 照り焼き肉団子 胡麻ドレ和え 吸い物 おしるこ	エネルギー 1952 kcal
	454kcal	600kcal	898kcal	
09/28 (日)	麦飯(9:1) ミートボール マヨ和え コンソメスープ	麦飯(9:1) 玉子とじ フライ(磯辺白身フライ) ごま和え 味噌汁	麦飯(9:1) 豚肉とピーマンの味噌炒め ツナと白菜の煮物 イタリアンドレ和え 中華スープ	エネルギー 1950 kcal
	564kcal	833kcal	553kcal	

