

9月献立

2026年09月01日(火)～2026年09月07日(月)

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 (火)	麦飯 生麩の煮物 金時豆 揚げの味噌汁 まめびよ(ココア)	ソース焼きそば 揚げなすのおろし煮 蒸し鶏ときゅうりの中華和え 白桃ゼリー	麦飯 豆腐ステーキ(かに) ほうれん草の炒め さつま芋のサラダ もやしの味噌汁	エネルギー 1983 kcal
	610kcal	676kcal	697kcal	
09/02 (水)	麦飯 ふんわり角天の煮物 味付けのり わかめの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 白身魚のカレームニエル じゃが芋のトマト煮 イカとアボガドのサラダ しめじのスープ	麦飯 肉団子のオイスター炒め 春巻き ゴーヤのツナ和え 黄桃	エネルギー 1953 kcal
	483kcal	701kcal	769kcal	
09/03 (木)	麦飯 ベーコンと卵の炒め みかん コンソメスープ 気になる野菜 材料ツウ&白ブドウ	麦飯 鶏肉の照り焼き そら豆のカーリック炒め カリフラワーのゆかり和え パイ	麦飯 鯖の煮付け 里芋の味噌かけ 玉ねぎのマリネ 冬瓜の吸い物(カニ)	エネルギー 1943 kcal
	562kcal	632kcal	749kcal	
09/04 (金)	麦飯 じゃが芋とツナの煮物 もずく 玉葱の味噌汁 ジョア（プレーン）	麦飯 コロッケ&イワシフライ 大根の煮物 白菜の冷やし生姜煮 蜂蜜ヨーグルトゼリー	豚丼 いかと筍の炒め物 スパゲティーサラダ あさりのスープ	エネルギー 2017 kcal
	490kcal	819kcal	708kcal	
09/05 (土)	麦飯 インゲンとカニカマ和え物 春雨と鶏肉炒め 豚汁	麦飯 けんちん煮 人参と鶏のマリネ 紅生姜天 卵の味噌汁	麦飯 クワイ入りつくね ブチあじフライ 千切りお浸し 冷奴（土日献立用） CK成分表	エネルギー 1952 kcal
	512kcal	701kcal	739kcal	
09/06 (日)	麦飯 肉団子甘煮たれ ブロッコリーツナ和え物 コンソメスープ	にゅうめん 菜の花のお浸し 豚と卵の炒め物 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 タラの幽庵焼き 玉ねぎがんも煮物 大根と人参の酢の物 卵のスープ	エネルギー 1954 kcal
	753kcal	711kcal	490kcal	
09/07 (月)	麦飯 蒸し鶏の明太汁 白菜の塩昆布和え もやしのスープ ジョア（ストロベリー）	麦飯（9：1） 豚肉のデミソース炒め ブロッコリーのコンソメ煮 れんこんの酢の物 フルーツ缶詰	麦飯（9：1） メンチカツ ひじきの煮物 青菜のピーナツ和え 里芋の味噌汁	エネルギー 1956 kcal
	491kcal	673kcal	792kcal	

9月献立

2026年09月08日(火)～2026年09月14日(月)

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 (火)	麦飯 麩の卵とし 納豆 たまねぎの味噌汁 気になる野菜	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト トマトのサラダ コンソメスープ	麦飯 鰯のパン粉焼き 大根の豚そぼろ煮 小松菜のごま和え コーヒー牛乳ゼリー	エネルギー 1916 kcal
	566kcal	696kcal	654kcal	
09/09 (水)	麦飯 いか団子の煮物 もやしの和え物 厚揚げの味噌汁 ジョア（ブレン）	山菜そば かきあげ スップ えんどうの胡麻ドレ和え りんごゼリー	麦飯 豚肉と茄子の甘辛炒め 刻み昆布の煮物 長芋短冊 白菜の味噌汁	エネルギー 1928 kcal
	548kcal	616kcal	764kcal	
09/10 (木)	麦飯 ハムの炒め物 黒豆 葱の味噌汁 牛乳	麦飯 豆腐の五目あんかけ 和え野菜のオイスター炒め パプリカのごまマヨ和え 黄桃	三色丼 蓮根の金平 シーザーサラダ 天かすの味噌汁	エネルギー 1947 kcal
	583kcal	650kcal	714kcal	
09/11 (金)	麦飯 ナゲットの照り焼き 黄桃 しめじの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	ハヤシライス なすのオリーブ油炒め さつま芋のサラダ コンソメスープ	麦飯 白身魚の煮付け カリフラワーのトマト煮 オクラのなめたけ和え わかめの味噌汁	エネルギー 2136 kcal
	559kcal	1045kcal	532kcal	
09/12 (土)	麦飯 ひじきと人参の和え物 そぼろ炒り煮 豚汁	麦飯 鰯の和風あんかけ 春雨と高菜のナムル風 牛肉と白菜の煮物 卵の味噌汁	麦飯 鶏の塩麹焼き 菜の花のごま和え カリフラワーのカニ炒め 冷奴	エネルギー 1951 kcal
	447kcal	708kcal	796kcal	
09/13 (日)	麦飯 キャベツカレー和え 青梗菜と鶏肉の煮物 コンソメスープ	鮭丼 あおさ角天 じゃが芋の柚子味噌和え 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏の照り焼き 五目巾着煮物 かぶの酢の物 卵のスープ	エネルギー 1951 kcal
	764kcal	603kcal	584kcal	
09/14 (月)	麦飯 煮奴 ふりかけ さつま揚げの味噌汁 ジョア（ブレン）	麦飯 鶏肉の味噌煮 里芋とイカの煮物 人参とレーズンのサラダ 白玉麩と葱の吸い物	麦飯 鰯のバター醤油焼き 帆立フライ 青菜の辛し和え みかんの缶詰	エネルギー 1925 kcal
	486kcal	745kcal	694kcal	

9月献立

2026年09月15日(火)～2026年09月21日(月)

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 (火)	麦飯 肉団子の煮物 海苔の佃煮 コンソメスープ まめびよ(ココア)	麦飯 スパニッシュオムレツ 小松菜とパプリカの炒め物 竹輪の和え物 黄桃	牛肉の焼肉丼 焼売 春雨の和え物 豆腐の味噌汁	エネルギー 1973 kcal
	574kcal	638kcal	761kcal	
09/16 (水)	麦飯 野菜炒め しば漬け 麴の味噌汁 ジョア（ストロベリー）	さつまいもごはん たらのみぞれ煮 茶碗蒸し ブロッコリーの和え物 花麴の吸い物	麦飯 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 南瓜の甘煮 人参の和え物 みかんのヨーグルトかけ	エネルギー 1933 kcal
	518kcal	634kcal	781kcal	
09/17 (木)	麦飯 蓮根とパプリカのソテー 五目豆 玉葱の味噌汁 まめびよ(ココア)	塩ラーメン あさりの中華クリーム煮 山菜のオムル ぶどうゼリー	麦飯 鶏肉のマーマレード煮 里芋の煮物 カリフラワーとカニカマの和え物 人参の味噌汁	エネルギー 1865 kcal
	603kcal	541kcal	721kcal	
09/18 (金)	麦飯 だし巻きたまご キャベツのサラダ もやしの味噌汁 ジョア（ブレン）	麦飯 さばの味噌煮 椎茸のバター醤油焼き 胡瓜とわかめの酢の物 みかん	麦飯 照り焼きハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 いんげんのおかか煮 コーンスープ	エネルギー 2001 kcal
	539kcal	785kcal	677kcal	
09/19 (土)	麦飯 カリフラワーとカニの中華煮 じゃが芋と豚肉和え物 豚汁	麦飯 食べるスープ 春菊のお浸し おから炒め煮 冷奴	麦飯 フィッシュフライ 明太スパゲティ 菜の花和え物 卵の味噌汁	エネルギー 1957 kcal
	430kcal	740kcal	787kcal	
09/20 (日)	麦飯 オムレツハーフ ブロッコリーとナ和え物 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鰯の生姜煮 ほうれん草と鶏肉の炒め物 切干大根あえもの コンソメスープ	麦飯 鶏肉のオイスター炒め 大根葉お浸し 焼売 卵のスープ	エネルギー 1952 kcal
	557kcal	514kcal	881kcal	
09/21 (月)	麦飯 豆腐ナゲット 白菜のゆかり和え 絹さやの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	散し寿司(かに) ふきと揚げの煮物 ポテトサラダ わかめの吸い物	麦飯 豚肉のチリソース炒め 揚げ餃子 大根のサラダ マンゴー	エネルギー 1939 kcal
	546kcal	716kcal	677kcal	

9月献立

2026年09月22日(火)～2026年09月28日(月)

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 (火)	麦飯 ひじきと大豆の煮物 オクラのおかか和え 冬瓜の味噌汁 まめびよ（いちご）	麦飯 鶏肉のトマト煮 カリフラワーの炒め煮 ビーンズのチーズサラダ 黄桃	麦飯 赤魚のピカタ焼き 野菜コロッケ サラダビーフン 花麩の吸い物	エネルギー 1931 kcal
	526kcal	690kcal	715kcal	
09/23 (水)	麦飯 ししゃものあんかけ 天かす納豆 ほうれん草の味噌汁 ジョア（ブレン）	ツナサンド ロールチキンサンド 蓮根のガーリックソテー カラフルピクルス オニオンスープ	麦飯 豚肉の味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 人参のドレ和え ぶどうのヨーグルトかけ	エネルギー 1865 kcal
	564kcal	528kcal	773kcal	
09/24 (木)	麦飯 ミートオムレツ 野沢菜 ねぎの味噌汁 牛乳	麦飯 すき焼き風 さつま芋の煮物 大根なます フルーツポンチ	麦飯 鯖のカレーピカタ 人参と枝豆のバターソテー 海藻サラダ（カニ） コンソメスープ	エネルギー 1956 kcal
	546kcal	770kcal	640kcal	
09/25 (金)	麦飯 野菜天の煮物 白花豆の甘煮 わかめの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	麦飯 ホッケのみりん焼き 肉じゃが ブロッコリーと人参のサラダ オクラの吸い物	たらこパスタ そら豆のソテー トマトのサラダ パイン	エネルギー 1918 kcal
	557kcal	667kcal	694kcal	
09/26 (土)	麦飯 小松菜と人参のお浸し じゃが芋中華炒め 豚汁	ソース焼きそば ほうれん草お浸し 照り焼きつくね 卵の味噌汁	麦飯 鶏の生姜焼き 刻み昆布煮物 はりはり 冷奴	エネルギー 1956 kcal
	415kcal	749kcal	792kcal	
09/27 (日)	麦飯 青梗菜鶏ガラ炒め 大根と枝豆のサラダ 鶏ひき肉の味噌汁	麦飯 鶏のしそオイル焼き おから和え物 カレーボール コンソメスープ	麦飯 イカカツ ブロッコリーとカニカマの炒め物 三色豆 卵のスープ	エネルギー 1951 kcal
	773kcal	694kcal	484kcal	
09/28 (月)	麦飯 鶏肉の炒め物 もやしの塩昆布和え 玉葱の味噌汁 ジョア（ブレン）	ゆかりおにぎり お好み焼き さつま揚げのにんにく炒め 里芋のじゃこねぎ和え みかん	中華飯（エビ入り） なすのザーサイ炒め スナップえんどうのドレ和え 溶き卵中華スープ	エネルギー 1929 kcal
	525kcal	686kcal	718kcal	

9月献立

2026年09月29日(火)～2026年9月30日(水)

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）
09/29 (火)	麦飯 じゃがいものツナ煮 うぐいす豆 白玉麴の味噌汁 気になる野菜	麦飯 鶏肉の唐揚げ ぜんまい生姜煮 トマトとアボガドのサラダ わかめの味噌汁	麦飯 鰯の蒲焼 高野豆腐煮物 ブロッコリーマヨ和え りんご	エネルギー 2044 kcal
	555kcal	852kcal	637kcal	
09/30 (水)	麦飯 ベーコンのコンソメ煮 フルーツミックス 人参の味噌汁 ジョア（ブレン）	麦飯 鰯の南蛮漬け インゲンの煮物 鶏むね肉のサラダ オレンジゼリー	麻婆茄子丼 さつまいものレモン煮 もやしのゴマ和え わかめのスープ	エネルギー 1989 kcal
	525kcal	700kcal	764kcal	