

月間献立一覧表

令和07年8月1日～令和07年8月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

8月 25日(月)		8月 26日(火)	8月 27日(水)	8月 28日(木)	8月 29日(金)	8月 30日(土)	8月 31日(日)
朝食	ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁(キャベツ・人参短冊)	スクランブルエッグ 春菊の和え物 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物(後和え) みそ汁(白菜・竹輪)	ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(カリフラワー・人参)	白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(うまい菜・豆腐)	じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉葱・菜の花)
	101 kcal/5.2 g/4.3 g 10.9 g/1.7 g	97 kcal/7.0 g/2.9 g 11.3 g/1.7 g	131 kcal/8.3 g/7.1 g 8.4 g/1.6 g	108 kcal/5.9 g/2.2 g 13.2 g/2.0 g	90 kcal/4.2 g/2.1 g 13.6 g/1.7 g	99 kcal/6.0 g/4.0 g 10.3 g/1.7 g	92 kcal/3.7 g/3.4 g 12.3 g/1.6 g
	チキンクリームシチュー ソーστοンカツ 大根ときゅうりの甘酢漬け 	さけの唐揚げおろしあんかけ マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ みそ汁(里芋・さつま揚げ)	絹揚げと大根の鶏そぼろかけ カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	カレイの磯辺天 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え みそ汁(なめこ・大根)	うどん 肉うどん エビフライとオムレツ うまい菜とささみの中華和え 	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え コンソメスープ(プロ・ソーセージ)	ニラまんじゅうの甘酢あん 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)
昼食	396 kcal/16.7 g/17.9 g 40.5 g/3.1 g	385 kcal/17.6 g/18.3 g 29.9 g/2.6 g	230 kcal/13.5 g/9.3 g 23.5 g/2.8 g	264 kcal/17.9 g/14.4 g 16.5 g/2.5 g	501 kcal/21.4 g/20.0 g 57.7 g/3.5 g	245 kcal/15.6 g/9.6 g 24.4 g/2.9 g	293 kcal/11.5 g/14.8 g 28.5 g/2.9 g
	鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物(後和え) みそ汁(豆腐・椎茸)	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ みそ汁(なめこ・ほうれん草)	照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)	ホキのレモンベツバー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 中華スープ(ほうれん草・えのき)	酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根とカニカマの青じそドレ(後和え) みそ汁(さつま芋・からし菜)	アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え みそ汁(里芋・人参)
	220 kcal/16.5 g/8.3 g 20.0 g/2.7 g	195 kcal/12.7 g/6.9 g 21.4 g/2.8 g	314 kcal/17.1 g/18.6 g 19.8 g/3.1 g	326 kcal/13.9 g/17.2 g 29.0 g/2.7 g	314 kcal/18.3 g/15.6 g 25.1 g/2.8 g	308 kcal/14.8 g/16.9 g 23.9 g/3.0 g	291 kcal/19.8 g/13.9 g 21.5 g/2.9 g
朝食							
昼食							
夕食							

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和07年9月1日～令和07年9月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

9月 1日(月)		9月 2日(火)	9月 3日(水)	9月 4日(木)	9月 5日(金)	9月 6日(土)	9月 7日(日)
朝食	揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・法菜)	鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁(里芋・いんげん)	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)
	135 kcal/5.1 g/7.4 g 13.9 g/1.9 g	124 kcal/4.6 g/5.5 g 14.4 g/2.0 g	106 kcal/5.0 g/4.8 g 12.1 g/1.7 g	150 kcal/10.5 g/7.6 g 9.4 g/1.7 g	125 kcal/6.0 g/4.5 g 16.0 g/1.7 g	94 kcal/6.4 g/0.7 g 16.0 g/1.7 g	92 kcal/6.1 g/2.4 g 12.7 g/1.5 g
	そば焼きとカレーボール 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐)	鶏の揚煮と玉ねぎビーマン甘煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)	鶏ごぼうご飯の具 タラのカレー唐揚げ 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) すまし汁(わかめ・玉子麩) 	鶏と卵の親子煮 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ みそ汁(菜の花・高野豆腐)	カレーコロッケ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ホキ唐揚げのマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)
昼食	256 kcal/18.3 g/11.0 g 22.4 g/2.8 g	317 kcal/15.5 g/20.0 g 17.8 g/2.8 g	287 kcal/22.2 g/7.1 g 34.8 g/3.2 g	272 kcal/16.4 g/16.2 g 15.3 g/2.6 g	345 kcal/13.7 g/20.0 g 30.1 g/2.9 g	294 kcal/13.6 g/16.0 g 25.9 g/3.0 g	287 kcal/13.6 g/15.0 g 25.4 g/3.0 g
	チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え みそ汁(小松菜・玉葱)	揚げ出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根菜)	かれい西京焼きと海鮮フライ 豚肉と菜の花のさっと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) みそ汁(わかめ・さつま芋)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)
	264 kcal/15.9 g/10.3 g 26.0 g/2.7 g	257 kcal/18.7 g/12.5 g 16.6 g/2.8 g	327 kcal/15.4 g/18.3 g 24.7 g/2.9 g	299 kcal/11.4 g/16.0 g 28.7 g/2.9 g	219 kcal/22.4 g/6.5 g 17.8 g/2.7 g	315 kcal/12.0 g/17.8 g 26.7 g/3.0 g	291 kcal/15.9 g/14.8 g 27.2 g/2.5 g
9月 8日(月)		9月 9日(火)	9月 10日(水)	9月 11日(木)	9月 12日(金)	9月 13日(土)	9月 14日(日)
朝食	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)	絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)	切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)	絹揚げと南瓜の煮物 細菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参短冊)	牛肉と大根の煮物 小松菜としめじの和え物(後和え) みそ汁(高野豆腐・わかめ)
	121 kcal/7.3 g/4.8 g 11.9 g/1.8 g	116 kcal/3.9 g/6.6 g 10.3 g/1.6 g	72 kcal/3.5 g/0.9 g 13.5 g/1.6 g	102 kcal/6.2 g/1.8 g 16.7 g/1.8 g	131 kcal/6.4 g/5.6 g 15.1 g/2.1 g	100 kcal/4.3 g/3.7 g 13.2 g/1.6 g	100 kcal/5.9 g/5.0 g 8.1 g/1.9 g
	さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) みそ汁(小松菜・高野豆腐)	うどん(並麺) かき揚げ入りけんちんうどんの具 タンドリーチキン(麺の日) 菜の花の和え物(後和え) 	鯖のつけ焼き ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ(ハムなし) みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレあえ(後和え) みそ汁(白菜・玉子麩)	かれいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸)	ボークリムシチュー 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 	赤魚の香味揚げ スクランブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋)
昼食	270 kcal/16.5 g/15.5 g 15.4 g/2.8 g	460 kcal/21.6 g/11.8 g 67.4 g/3.5 g	299 kcal/18.4 g/14.0 g 27.9 g/2.5 g	327 kcal/15.1 g/21.0 g 20.5 g/2.9 g	277 kcal/20.3 g/12.1 g 21.9 g/2.7 g	218 kcal/11.7 g/7.1 g 27.0 g/2.6 g	318 kcal/19.4 g/18.9 g 17.3 g/2.5 g
	ソーστοンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜)	野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のどろろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麩)	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー)
	267 kcal/12.8 g/13.5 g 24.4 g/2.7 g	275 kcal/15.6 g/13.3 g 23.4 g/2.6 g	298 kcal/14.1 g/15.4 g 25.6 g/2.5 g	251 kcal/19.7 g/5.6 g 31.0 g/3.2 g	276 kcal/11.5 g/15.3 g 23.7 g/2.7 g	288 kcal/14.8 g/13.1 g 28.4 g/2.9 g	259 kcal/17.2 g/11.6 g 23.2 g/2.6 g

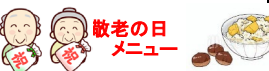
【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和07年9月1日～令和07年9月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

9月 15日(月)		9月 16日(火)		9月 17日(水)		9月 18日(木)		9月 19日(金)		9月 20日(土)		9月 21日(日)	
朝食	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁(サツマイモ・いんげん)	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)	揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	南瓜煮 紅白なます みそ汁(春菊・わかめ)	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・大根)	玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根菜)						
	110 kcal/6.6 g/3.7 g 13.0 g/1.8 g	80 kcal/3.7 g/2.0 g 13.0 g/1.7 g	151 kcal/8.2 g/8.4 g 10.4 g/1.6 g	137 kcal/4.7 g/8.4 g 11.6 g/1.9 g	74 kcal/2.4 g/0.5 g 15.5 g/1.7 g	93 kcal/6.4 g/2.2 g 12.3 g/1.7 g	146 kcal/8.0 g/6.3 g 15.0 g/2.0 g						
	栗ご飯の具 天ぷら盛り合わせ(えび・さつま芋・竹輪紅生菜天) 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい菜・玉子麩)	鯖生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根菜)	お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	五目チランすしの具(カニカマ・錦糸卵) 里芋と鶏肉の煮物 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・菜)	ホキのレモンベツバー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜と錦系の中華ドレ(後和え) みそ汁(里芋・蒲鉾)	酢鶏 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ)						
昼食	 敬老の日 メニュー												
	340 kcal/11.0 g/15.3 g 42.1 g/2.6 g	237 kcal/16.3 g/9.8 g 18.2 g/2.8 g	278 kcal/10.6 g/13.7 g 28.9 g/3.0 g	315 kcal/20.5 g/15.4 g 23.8 g/2.8 g	279 kcal/12.9 g/14.4 g 27.0 g/3.1 g	214 kcal/16.2 g/7.0 g 22.0 g/2.9 g	322 kcal/16.4 g/18.3 g 24.9 g/3.0 g						
	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花)	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ)	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麩)	ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根とカニカマのごまドレ(後和え) コンソメスープ(青梗菜・人参)	カレイの磯辺天 金時豆 菜の花の和え物(後和え) 中華スープ(豆腐・白菜)	エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜)	赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ(ささみ・小松菜)						
夕食	236 kcal/16.5 g/9.8 g 20.5 g/2.6 g	389 kcal/16.7 g/22.5 g 32.6 g/2.7 g	257 kcal/16.5 g/11.9 g 20.9 g/2.7 g	208 kcal/9.8 g/9.0 g 22.4 g/3.1 g	305 kcal/17.2 g/9.1 g 40.0 g/2.6 g	304 kcal/12.6 g/14.0 g 31.8 g/2.7 g	256 kcal/16.3 g/12.5 g 20.8 g/2.4 g						
	9月 22日(月)	9月 23日(火)	9月 24日(水)	9月 25日(木)	9月 26日(金)	9月 27日(土)	9月 28日(日)						
	朝食	大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ツナと大根の煮物 アスパラともやしの和えもの(後和え) みそ汁(法菜・えのき)	野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁(わかめ・ちくわ)	南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・えのき)	ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁(白菜・高野豆腐)					
昼食	109 kcal/7.3 g/3.1 g 14.6 g/1.8 g	69 kcal/4.7 g/2.2 g 9.5 g/1.8 g	119 kcal/7.7 g/4.9 g 12.2 g/2.4 g	97 kcal/4.1 g/1.8 g 16.5 g/1.5 g	142 kcal/7.6 g/5.3 g 17.3 g/1.9 g	108 kcal/4.9 g/5.7 g 10.3 g/1.7 g	83 kcal/7.6 g/1.4 g 11.6 g/1.8 g						
	アジの揚げ煮 ポテトとウインナーの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・菜の花)	鶏皮と豚肉の甘辛とふわふわ玉子の二色丼の具 焼き栗コロッケ(秋) 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁(南瓜・人参)	ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	うどん(並麺) きつねうどんの具 絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ポテトサラダ	かれい西京焼とビーフソテー 青梗菜と大豆の煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁(こまき麩・大根菜)	豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(さつま芋・ちくわ)	赤魚のつけ焼き 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ(インゲン) すまし汁(わかめ・玉子麩)						
	 秋分の日 メニュー												
夕食	283 kcal/16.1 g/13.5 g 24.0 g/2.8 g	334 kcal/16.5 g/16.9 g 29.9 g/3.1 g	239 kcal/17.3 g/10.9 g 17.3 g/2.6 g	478 kcal/21.2 g/16.6 g 59.9 g/3.4 g	272 kcal/17.9 g/10.1 g 27.5 g/2.8 g	277 kcal/15.3 g/10.2 g 31.3 g/2.7 g	258 kcal/17.1 g/12.1 g 23.3 g/2.4 g						
	鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(もやし・うまい菜)	さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁(玉子麩・キャベツ)	豚生姜焼きとゆでたまご 里芋と油揚げの煮物 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) みそ汁(カリフラワー・人参)	タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)	水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ(白菜・じゃが芋)	ホキ唐揚げのマリネ風とポテト添え 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 中華スープ(菜の花・人参)	醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜の中華ドレあえ(後和え) みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)						
	297 kcal/14.5 g/16.2 g 22.8 g/2.6 g	313 kcal/19.1 g/16.5 g 18.5 g/2.6 g	328 kcal/20.5 g/15.8 g 25.5 g/2.6 g	297 kcal/18.6 g/14.9 g 21.7 g/2.6 g	300 kcal/12.6 g/16.2 g 26.5 g/2.8 g	289 kcal/14.6 g/15.8 g 24.2 g/3.1 g	346 kcal/15.6 g/17.5 g 31.4 g/3.2 g						

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン(常)

令和07年9月1日～令和07年9月30日

9月 29日(月)		9月 30日(火)					
朝食	ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁(里芋・うまい菜)	肉豆腐 白菜のおかか和え(後和え) みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)					
	99 kcal/5.2 g/2.3 g	99 kcal/7.0 g/2.9 g					
	15.9 g/1.7 g	11.4 g/1.8 g					
昼食	鶏肉のマスタードソース かにカマ入り炒り卵 もやしとコーンの中華和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	さばの南蛮漬け うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ すまし汁(なめこ・大根)					
	263 kcal/18.8 g/13.0 g	337 kcal/15.0 g/17.4 g					
	18.4 g/2.5 g	30.4 g/2.6 g					
夕食	さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁(こまき麴・人参)	お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ みそ汁(わかめ・もやし)					
	309 kcal/18.0 g/16.1 g	251 kcal/13.1 g/13.0 g					
	22.4 g/2.9 g	21.4 g/2.9 g					
朝食							
昼食							
夕食							

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。