令和８年９月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食		1 なすのミートソーススパゲティ バンバンジーサラダ コーンスープ	2 ごはん 沖縄風みそ汁 豚肉のしょうが焼き モーウイサラダ	3 ごはん 冬瓜のすり流し 揚げ魚のアーサソース 麩チャンプルー	4 お子様ランチ ミネストローネ 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ	5 豚汁 おにぎり ブロッコリーサラダ
3時のおやつ		ゆで卵 オレンジ　ミルク	大学芋 パイン　ミルク	タンナファクルー スイカ	誕生ケーキ 桃	蒸しパン
昼食	7 ごはん みそ汁（ほうれん草） 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物	8 ごはん みそ汁（大根） 白身魚のくわ茶焼き 昆布いりちー	9 ごはん みそ汁（キャベツ） スルルーの南蛮漬け 人参いりちー	10 マーボー丼 みそ汁（じゃが芋） きゅうりの和え物	11 **お弁当会**	12 **お弁当の日**
3時のおやつ	トマト バナナ　ミルク	レバー 梨　ミルク	酵母パン グレープフルーツ　ミルク	もずくのヒラヤーチー パイン　ミルク	チーズスコーン オレンジ　ミルク	じゃが芋
昼食	14 ベジタブルカレー 切干大根のサラダ わかめスープ	15 ごはん みそ汁（なす） さんまの蒲焼き きゅうりともやしの和え物	16 沖縄そば 白菜の和え物	17 ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー 春雨の和え物	18 ごはん（マージン） みそ汁（じゃが芋） ハンバーグ ほうれん草の白和え	19 スタミナ丼 みそ汁（白菜） かぼちゃサラダ
3時のおやつ	さつま芋のかき揚げ オレンジ　麦茶	昆布 りんご　ミルク	おにぎり パイン　麦茶	もちもちボールドーナツ キウイ　ミルク	黒糖蒸しパン 梨　ミルク	ヒラヤーチー
昼食	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 しゅうぶんのひ 	24 三色ごはん みそ汁（わかめ） いんげんのごまマヨ和え	25 麦ごはん 野菜スープ 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ	26 ハヤシライス キャベツのごま酢和え
3時のおやつ				酵母パン キウイ　ミルク	お月見団子 オレンジ　ミルク	ホットケーキ
昼食	28 秋野菜カレー ブロッコリー土佐和え わかめスープ	29 ごはん みそ汁（豆腐） 鮭のグラタン風 ごぼうサラダ	30 ごはん みそ汁（大根） 豚肉のケチャップ和え からし菜炒め　黄桃	毎年９月は「健康増進普及月間」です。 ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・・ 主食…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの 主菜…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず 副菜…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず 	
3時のおやつ	黒糖くずもち オレンジ　ミルク	焼芋 りんご　ミルク	ちんびん 柿　ミルク			