

2025年

# 9月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に  
 数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれてます。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
 ◎届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

|                                                                 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |                                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1<br>(月) お赤飯<br>・白身魚の南蛮漬け<br>・がんもどきの煮物<br>・人参シリシリ<br>・昆布の佃煮     | 2<br>(火) ・八宝菜<br>・赤魚の味噌漬け<br>・南瓜の煮物<br>・わかめの酢物                 | 3<br>(水) ・揚げナスの餡かけ<br>・白身魚の黄金焼<br>・厚焼き玉子<br>・春雨の酢物                                                                                                                                                                                                       | 4<br>(木) ・豚肉の生姜焼き<br>・青菜の海鮮餡かけ<br>・厚揚げのケチャップ炒め<br>・煮豆        | 5<br>(金) ・鯖のつけ焼き<br>・親子煮<br>・きんぴらごぼう<br>・茄子の生姜酢               | 6<br>(土) ・ドライカレー<br>・イカフライ<br>・マカロニサラダ<br>・牛乳寒             |
| 8<br>(月) ・牛肉の炒め物<br>・焼き魚<br>・そばサラダ<br>・青菜の胡麻和え                  | 9<br>(火) ・煮魚（ごぼう添え）<br>・焼きビーフン<br>・旬彩サラダ<br>・シュウマイ             | 10<br>(水) ・ハンバーグ<br>・切干大根の煮物<br>・マカロニサラダ<br>・さつま芋の甘露煮                                                                                                                                                                                                    | 11<br>(木) ・厚揚げの五目あん<br>・白身魚の香り焼き<br>・切昆布の煮物<br>・山芋の梅肉和え      | 12<br>(金) ・ヒレカツ<br>・山芋の煮物<br>・コールスローサラダ<br>・茸の当座煮             | 13<br>(土) ・スペイン風オムレツ<br>・牛肉のしぐれ煮<br>・南瓜の甘酢<br>・青菜のおかか和え    |
| 15<br>(月) ・鯖とコーンの<br>マヨネーズ焼き<br>・肉じゃが<br>・青菜の煮浸し<br>・胡瓜の生姜酢     | 16<br>(火) ・麻婆豆腐<br>・白身魚の香り焼き<br>・里芋の含め煮<br>・もやしのカレー酢           | 17<br>(水) ・アジフライ<br>・筑前煮<br>・竹輪とピーマンの炒め物<br>・わかめの酢物                                                                                                                                                                                                      | 18<br>(木) ・鶏と茄子の辛味炒め<br>・車麴の煮物<br>・キャベツと竹輪の酢<br>味噌和え<br>・炒り卵 | 19<br>(金) ・肉団子の甘酢あん<br>・ごぼうの南蛮煮<br>・厚揚げの煮物<br>・ピーマンの塩昆布和え     | 20<br>(土) ・鯖の味噌煮<br>・高野豆腐の卵とじ<br>・さつま芋の天ぷら<br>・春雨の酢物       |
| 22<br>(月) ・赤魚の味噌漬け<br>・鶏肉とピーマンの<br>胡麻風味炒め<br>・しらたきの酢物<br>・しゅうまい | 23<br>(火) ・ちらし寿司<br>・白身魚の竜田揚げ<br>・生揚げの煮物<br>・里芋の田楽<br>・青菜の海苔和え | 24<br>(水) ・袋煮<br>・焼き魚<br>・ひじきの煮物<br>・人参パインサラダ                                                                                                                                                                                                            | 25<br>(木) ・コロッケ<br>・鶏のくわ焼き<br>・五色酢物<br>・昆布の佃煮                | 26<br>(金) ・煮魚（ごぼう添え）<br>・キャベツと豚肉の<br>梅胡麻炒め<br>・茄子の揚げ浸し<br>・煮豆 | 27<br>(土) ・豚肉と野菜の麺つゆかけ<br>・白身魚の黄金焼<br>・ポテジャコサラダ<br>・ミートボール |
| 29<br>(月) ・海老フライ<br>・筑前煮<br>・野菜のマヨネーズ和え<br>・茸の当座煮               | 30<br>(火) ・酢豚<br>・赤魚の味噌漬け<br>・茸と人参の炒め物<br>・じゃが高菜               |   <p>配食サービスセンター<br/>       みんなのキッチン<br/>       ふくつ<br/>       ☎0940-42-8848</p> |                                                              |                                                               |                                                            |

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に  
数字で表示しています。  
※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれてます。  
※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
◎届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。  
◎食べ残しは必ず処分願います。

9月の献立表 昼食

|                                                                                      |                                                                      |    |                                                                         |                                                                                       |                                                                                |                                                                                       |                                                                                    |            |                                                                           |    |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                    | ・ハンバーグ<br>(月)・切干大根の煮物<br>・マカロニサラダ<br>・さつま芋の甘露煮<br>321kcl 15.2g 1.65g | 2  | ・アジフライ<br>(火)・筑前煮<br>・コールスローサラダ<br>・ピーマンの麵つゆ浸し<br>300kcl 18.7g 1.43g    | 3                                                                                     | ・肉団子の甘酢あん<br>(水)・焼き魚<br>・人参とさつま揚げの<br>甘辛煮<br>・三色ナムル<br>255kcl 17.7g 2.75g      | 4                                                                                     | ・赤魚の味噌漬け<br>(木)・鶏肉とピーマンの<br>胡麻風味炒め<br>・じゃが芋の薄甘煮<br>・もやしのカレー酢<br>232kcl 21.3g 1.16g | 5          | ・揚げ出し豆腐<br>(金)・白身魚の香り焼き<br>・竹輪とピーマンの炒め物<br>・山芋の梅肉和え<br>203kcl 14.0g 1.29g | 6  | ・酢豚<br>(土)・焼き魚<br>・青菜とコーンの煮浸し<br>・昆布の佃煮<br>255kcl 19.7g 2.75g        |
| 8                                                                                    | ・鶏と茄子の辛味炒め<br>(月)・赤魚の味噌漬け<br>・南瓜の煮物<br>・春雨の酢物<br>238kcl 18.9g 1.14g  | 9  | ・若鶏の味噌焼き<br>(火)・厚揚げの茸あん<br>・ひじきの煮物<br>・野菜のマヨネーズ和え<br>348kcl 22.4g 2.28g | 10                                                                                    | ・鯖の中華風揚げ煮<br>(水)・もやしの卵炒め<br>・キャベツと竹輪の酢<br>味噌和え<br>・じゃが高菜<br>284kcl 19.3g 1.95g | 11                                                                                    | ・八宝菜<br>(木)・焼き魚<br>・里芋の含め煮<br>・えのきの酢物<br>184kcl 15.4g 2.15g                        | 12         | ・煮魚（ごぼう添え）<br>(金)・ポークビーンズ<br>・厚焼き玉子<br>・青菜の胡麻和え<br>240kcl 21.8g 2.14g     | 13 | ・コロケ<br>(土)・鶏のくわ焼き<br>・人参のじゃこ炒め<br>・糸寒天の酢物<br>367kcl 17.5g 1.50g     |
| 15                                                                                   | ・袋煮<br>(月)・焼き魚<br>・五目酢炒め<br>・青菜の胡麻和え<br>264kcl 40.9g 1.54g           | 16 | ・海老フライ<br>(火)・高野豆腐の卵とじ<br>・しらたきの酢物<br>・青菜の海苔和え<br>319kcl 21.4g 1.92g    | 17                                                                                    | ・豚肉の生姜焼き<br>(水)・南瓜のそぼろ煮<br>・スパゲッティサラダ<br>・しゅうまい<br>328kcl 14.6g 1.58g          | 18                                                                                    | ・白身魚のレモン照焼<br>(木)・厚揚げのピリ辛炒め<br>・竹輪の磯辺揚げ<br>・キャベツの梅ソース<br>251kcl 18.1g 1.31g        | 19         | ・スペイン風オムレツ<br>(金)・牛肉のしぐれ煮<br>・そばサラダ<br>・青菜のポン酢和え<br>350kcl 15.2g 2.08g    | 20 | ・魚の南蛮漬け<br>(土)・がんもどきの煮物<br>・茄子の田楽<br>・青菜のおかか和え<br>189kcl 13.8g 1.80g |
| 22                                                                                   | ・牛肉の炒め物<br>(月)・車麩の煮物<br>・人参サラダ<br>・じゃが高菜<br>327kcl 10.7g 1.78g       | 23 | ・揚げ茄子のあんかけ<br>(火)・焼き魚<br>・五目豆<br>・わかめの酢物<br>280kcl 18.6g 1.98g          | 24                                                                                    | ・若鶏の唐揚げ<br>(水)・ごぼうの南蛮煮<br>・コールスローサラダ<br>・さつま芋の甘露煮<br>396kcl 19.7g 1.89g        | 25                                                                                    | ・白身魚の蒸し焼き<br>(木)・親子煮<br>・ナポリタンスパゲティ<br>・胡瓜の生姜酢<br>288kcl 20.9g 1.88g               | 26         | ・鮭と南瓜のマリネ<br>(金)・肉じゃが<br>・青菜の煮浸し<br>・しゅうまい<br>300kcl 18.7g 1.43g          | 27 | ・ヒレカツ<br>(土)・イカと里芋の煮物<br>・マカロニサラダ<br>・青菜の胡麻和え<br>358kcl 24.8g 1.74g  |
| 29                                                                                   | ・鯖の味噌煮<br>(月)・青菜の海鮮あん<br>・五色酢物<br>・煮卵<br>258kcl 21.9g 2.20g          | 30 | ・白身魚の外付け焼き<br>(火)・五目春雨<br>・切干大根の煮物<br>・青菜の辛子和え<br>230kcl 15.7g 2.14g    | キッチンふくつの動画はこちら                                                                        |                                                                                |                                                                                       |                                                                                    | 配食サービスセンター |                                                                           |    |                                                                      |
|  |                                                                      |    |                                                                         |  |                                                                                |  | みんなのキッチン<br>ふくつ<br>☎0940-42-8848                                                   |            |                                                                           |    |                                                                      |