

2026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170gは265kcal・蛋白質4.25g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。
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎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5時30分迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

	1 (火) ・お赤飯 ・鶏の唐揚げ ・がんもどきの煮物 ・人参サラダ ・青菜の海苔和え 329kcal 19.2g 1.63g	2 (水) ・鮭のコンソメスープ 焼 ・肉じゃが ・南瓜の天ぷら ・胡瓜の生姜酢 368kcal 16.9g 1.53g	3 (木) ・厚揚げの五目あん ・白身魚の胡麻風味焼 ・切昆布の煮物 ・山芋の梅肉和え 209kcal 16.9g 1.12g	4 (金) ・牛肉の炒め物 ・生揚げの煮物 ・南瓜の甘酢 ・青菜の胡麻和え 347kcal 10.9g 1.85g	5 (土) ・コロッケ ・焼き魚 ・ひじき入りサラダ ・昆布の佃煮 329kcal 16.2g 2.13g
7 (月) ・煮魚（ごぼう添え） ・キャベツと豚肉の 梅胡麻炒め ・五目きんぴら ・ミートボール 247kcal 18.4g 2.05g	8 (火) ・麻婆豆腐 ・里芋の含め煮 ・白身魚の香り焼き ・春雨の酢物 243kcal 17.3g 1.59g	9 (水) ・豚肉と野菜の麺つゆかけ ・焼き魚 ・ポテジャコサラダ ・煮豆 299kcal 18.7g 1.77g	10 (木) ・白身魚のトマトソースかけ ・がんもどきの煮物 ・竹輪の磯辺揚げ ・糸コンと人参の 明太子和え 206kcal 16.9g 1.94g	11 (金) ・海老フライ ・筑前煮 ・野菜のマヨネーズ和え ・茸の当座煮 368kcal 16.7g 2.51g	12 (土) ・鯖のつけ焼き ・親子煮 ・そばと胡瓜の麺つゆ和え ・茄子の生姜酢 289kcal 22.0g 1.62g
14 (月) ・ヒレカツ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・コールスローサラダ ・青菜の辛子和え 280kcal 17.1g 1.45g	15 (火) ・八宝菜 ・白身魚の竜田揚げ ・厚揚げの煮物 ・えのきの酢物 211kcal 18.3g 1.90g	16 (水) ・肉団子の甘酢あん ・ごぼうの南蛮煮 ・南瓜の煮物 ・ピーマンの塩昆布和え 248kcal 10.4g 2.56g	17 (木) ・豚肉の生姜焼き ・青菜の海鮮あん ・厚揚げのケチャップ炒め ・しゅうまい 257kcal 19.2g 1.92g	18 (金) ・鯖の味噌煮 ・高野豆腐の卵とじ ・さつま揚げと人参の 甘辛煮 ・わかめの酢物 276kcal 22.8g 2.14g	19 (土) ・キーマカレー ・イカフライ ・マカロニサラダ ・牛乳寒 330kcal 17.9g 2.42g
21 (月) ・白身魚の竜田揚げ ・高野豆腐の煮物 ・里芋の田楽 ・茸とじゃこの カリカリサラダ 201kcal 15.2g 2.25g	22 (火) ・酢豚 ・焼き魚 ・茸と人参の炒め物 ・じゃが高菜 263kcal 17.3g 2.26g	23 (水) ・ちらし寿司 ・アジフライ ・筑前煮 ・旬彩サラダ ・くず餅 313kcal 18.1g 1.35g	24 (木) ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ ・青菜の胡麻和え 302kcal 16.3g 1.93g	25 (金) ・煮魚（ごぼう添え） ・焼きビーフン ・南瓜の天ぷら ・もやしのカレー酢 255kcal 17.1g 1.65g	26 (土) ・鶏と茄子の辛味炒め ・車麩の煮物 ・五目酢炒め ・炒り卵 223kcal 15.4g 0.99g
28 (月) ・袋煮 ・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・人参パインサラダ 274kcal 20.7g 1.76g	29 (火) ・赤魚の味噌漬け ・鶏肉とピーマンの 胡麻風味炒め ・青菜の煮浸し ・わかめの酢物 207kcal 20.6g 1.50g	30 (水) ・スペイン風オムレツ ・牛肉のしぐれ煮 ・五色酢物 ・さつま芋の甘露煮 367kcal 12.1g 1.79g	配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ ☎0940-42-8848		