

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオソース) 味噌汁(えのき・しいたけ)	ごはん チキンピカタ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん 照り焼き風肉団子 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ほうれん草オムレツ ブロッコリーと平天の麦味噌和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麹ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	青菜雑炊(うまい菜) 豚肉の筑前煮 いんげんの白ごま和え 昆布佃煮	ごはん 磯巻き卵 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなどツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
お	豆乳かすてら	手作りスイートポテト	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	手作り黒糖水ようかん	手作りココアシフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
夕	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシユーマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 絹揚げの煮物 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬け	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て
日付	8	9	10				
朝	ごはん 擬製豆腐 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 ブロッコリーのパンバンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)				
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ポークカレー もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 手作りぶどうゼリー	9月9日(火)昼食 ちらし寿司 重陽の節句			
お	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作りぜんざい(もち麩)				
夕	ごはん さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなどちくわのピーナツドレ和え 味噌汁(白菜・えのき) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	重陽の節句は、菊の力で長寿を願う、日本の伝統的な節句です。菊を飾り、菊酒を飲み、秋の味覚を味わいながら健康と長寿を祈る日として大切にされてきました。この日はちらし寿司でお祝いです。錦糸卵が葉のようで華やかです。			

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				11	12	13	14
朝				ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 千草焼き 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん レモンチキン 大根といんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・平天)
昼				ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(しいたけ・人参)いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ すまし汁(おくら・花麩)	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
お				バウムクーヘン	もみじまんじゅう	手作りももゼリー	手作り黒糖ソフトマフィン
夕				ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のプルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんの麹ナムル和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん カニ力マ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ちりめん雑炊 れんこんと豚肉のしぐれ煮 キャベツのピーナツドレサラダ フルーツ(カットりんご)	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	秋のきのこご飯 ホッケの塩麹焼き 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)いりこ風味	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ ふかしじやがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) フルーツ(梨)	ビビンバ 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんものの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	紅白まんじゅう	おかしなバナナ	手作りあんシュー(栗あん)	手作り柿ミックスゼリー	手作りパウンドケーキ	手作りおしるこ(あられ)	手作りみるくまんじゅう(白あん)
夕	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ)白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん かれいのグリル(マスタードタルタルソース) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)



すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年9月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん かに玉 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 鶏つみれ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん 玉子焼き キャベツとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) しろなとなめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麹ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(しろな・平天)
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	稻荷寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩麹ドレサラダ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かほちゃんのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味
お	手作りチョコマドレーヌ	手作り水ようかん	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りきなこシフォンカップケーキ	いしやきいもと桃山	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りみたらし(やわらか餅)
夕	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃがいも) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・しいたけ)麦白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ
日付	29	30					
朝	ごはん でんぶりだし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し キャベツとかまぼこのバンバンドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)			9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理	9月25日(木)昼食 秋の実りカレー	9月26日(金)昼食 栗ごはん
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(ぶどう大粒)					
お	手作りババロア(ミルク金時風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)					
夕	ごはん さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 すまし汁(ソーメン) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 味噌汁(あさり・里芋)白味噌仕立て 昆布佃煮					

9月22日(月)昼食
あみだいこん
岡山県郷土料理



あみだいこんとは、あみえびと大根と一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味です。昭和初期にはどこかの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくて家庭で食べることは減ったそうです。

9月25日(木)昼食
秋の実りカレー



実りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱料理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くてほくほくのさつまいもがカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。

9月26日(金)昼食
栗ごはん



栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいにしてくれます。栗ごはんには薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。