令和8年度 9月

曜	月	火	水	木	金	土
日	14 ・ 28	1 ・ 15 ・ 29	2 ・ 16 ・ 30	3 ・ 17	4 ・ 18	5 ・ 19
昼食	豚肉の和風ソース炒め さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	ミートボール フレンチサラダ スープ	ホキと玉ねぎのみそ炒め ベイクドかぼちゃ すまし汁	ツナカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	タンドリーチキン スパゲティソテー みそ汁	わかめごはん たらと野菜の照り炒め すまし汁
おやつ	牛乳 クレープ	シャーベット	牛乳 ピザトースト	牛乳 梨	牛乳 フライドおさつ	牛乳 ぼんち揚げ

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	米	60	米	45	米	50
						ツナ	40			わかめ	0.8
豚肉・しょうゆ	50・1	合ひき肉	50	ほき・酒	40・1	じゃが芋	40	鶏肉	50	しらす干し	5
油・りんご	0.5・6	玉ねぎ	30	しょうゆ	0.5	玉ねぎ	60	ヨーグルト	10	人参	7
酒・酢	0.3・1	パン粉	4	片栗粉	4	人参	10	トマトケチャップ	5	ざらめ	1.6
しょうゆ・さとう	1・1.4	片栗粉	3.3	油・玉ねぎ	2・60	トマト	40	カレー粉	0.2	しょうゆ	2.5
		トマトケチャップ	5	ざらめ・酒	3・3	ピーマン	5	玉ねぎ	15	油	1.5
さつま芋・ひじき	30・2	酒・ウスターソース	0.7・1.6	しょうゆ	0.5	油	0.5				
かにかま・きゅうり	5・5	しょうゆ	2.4	油・みそ	1・2.4	カレールウ	15	スパゲティ	10	たら	50
みりん・しょうゆ	2・2	さとう	2.4					きゃべつ	30	片栗粉	4
マヨネーズ	6	片栗粉	0.8	かぼちゃ	50	コーン	10	コーン	8	油・なす	2・30
						きゃべつ	30	人参・油	5・2	ズッキーニ	10
きゃべつ・人参	35・8	きゃべつ	30	はんぺん	10	きゅうり	10	しょうゆ	1.5	パプリカ	5
ねぎ・みそ	2.5・6	きゅうり	10	人参・ねぎ	8・2.5	人参	5			しょうゆ	3
かつおだし	120	りんご	10	塩・しょうゆ	0.2・1	酢	3	麩	4	さとう・酒	0.8・3
		酢・油	3・1.5	昆布・かつおだし	150	油	1.5	しめじ	13	みりん・油	3・0.5
煮干		さとう・塩	0.5・0.1			しょうゆ	2	ねぎ	2.5		
				煮干				みそ	6	そうめん	10
牛乳	100	豆腐	30			ぶどうジュース	60	かつおだし	120	人参	8
		卵	20	牛乳	100	さとう	3			ほうれん草	3
小麦粉・卵	7・6	わかめ	0.3			アガー	1	煮干		塩・しょうゆ	0.2・1
牛乳・さとう	18・2.2	コンソメ	2	食パン・マーガリン	18・2					昆布・かつおだし	150
バター・塩	1.3・0.1			玉ねぎ・ピーマン	25・2	牛乳	100	牛乳	100		
卵・さとう	3.7・4	煮干		ウインナー	5					牛乳	100
小麦粉・牛乳	1.6・16			トマトケチャップ	5	梨	80	さつま芋	60		
バナナ・キャラメル	10・2	シャーベット	110	油・チーズ	1・15			油・塩	3・0.3	ぼんち揚げ	

曜	月	火	水	木	金	土
日	7	8	9	10 ・ 24	11 ・ 25	12 ・ 26
昼食	利休焼 わかめサラダ みそ汁	鯖の幽庵焼き いんげんのごま和え みそ汁	パン 夏野菜シチュー きゃべつのレモンドレッシング	鮭のフライ うま煮 スープ	鶏の磯辺焼き 土佐和え すまし汁	さけごはん じゃが芋のいため煮 みそ汁
おやつ	牛乳 さつま芋パン	牛乳 ココアういろう	牛乳 フルーツ寒天	アイスクリーム プリッツ	11日 牛乳 25日 レモンビスケット お月見クッキー	牛乳 ビスコ

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	強力粉	35	米	45	米	45	米	45
				マーガリン	3.5					さけ	20
豚肉・ごま	50・3	さば	50	塩・さとう	0.5・2.2	さけ	50	鶏肉・にんにく	50・0.3		
さとう・しょうゆ	2.5・2.5	しょうゆ	3	スキムミルク	0.9	しょうゆ	2.5	しょうが・しょうゆ	0.5・1.2	豚肉	30
		みりん	4	牛乳	27	みりん	2.5	さとう・青のり	1・0.3	じゃが芋	40
わかめ	0.5	酒	1			パン粉	8	マヨネーズ	4	玉ねぎ	30
きゃべつ	25	レモン	1	鶏肉・かぼちゃ	30・40	卵	4			人参	10
コーン・人参	8・5			玉ねぎ・パプリカ	50・5	小麦粉	3	きゃべつ・小松菜	35・10	厚揚げ	20
きゅうり	8	いんげん	30	ブロッコリー	10	油	4	人参・花かつお	5・0.5	油	1
しょうゆ・酢	3・1.5	人参・ごま	5・3	スキムミルク	3	ウスターソース	5	しょうゆ・昆布だし	2・0.8	ざらめ	2
さとう・油	1.5・0.5	さとう	1	小麦粉	5					しょうゆ	4
		しょうゆ	2	コンソメ	1	じゃが芋	30	豆腐・えのき	35・15	酒	1
かぼちゃ・玉ねぎ	35・20			バター・牛乳	2・30	人参	15	わかめ・しょうゆ	0.3・1	みりん	0.5
ほうれん草・みそ	4・6	なす	20	生クリーム	4	ざらめ	2.4	塩・昆布・かつおだし	0.2・150	昆布・かつおだし	35
かつおだし	120	油揚げ	10			塩	0.1				
		ねぎ・みそ	2.5・6	きゃべつ	40			煮干		麩	4
煮干		かつおだし	120	きゅうり	10	もやし	25			しめじ	10
				人参・レモン	3・3	玉ねぎ	25	牛乳	100	わかめ	0.3
牛乳	100	煮干		さとう・しょうゆ	1.5・1.5	わかめ	0.3	11日		みそ	6
						コンソメ	2	小麦粉・さとう・油	20・5・6	かつおだし	120
強力粉・塩	20・0.3	牛乳	100	牛乳	100			ベーキングパウダー	0.3		
さとう・牛乳	2.8・8					煮干		塩・レモン・卵	0.2・3・3	牛乳	100
マーガリン	2	小麦粉	10	寒天・さとう	0.3・9			25日			
さつま芋・バター	18・1.8	さとう	10	みかん缶	25	アイスクリーム	75	小麦粉・バター	20・10	ビスコ	
さとう・牛乳	2.2・3	牛乳	28	パイン缶	25			ベーキングパウダー	0.3		
ごま・さとう	0.3・0.8	ココア	1.2	もも缶	10	プリッツ		さとう・卵	5・3		

9月25日は『お月見の日』

お月見は『中秋の名月』や『十五夜』とも呼ばれていて、この日は空が高く澄みわたり、秋の中でも特別に美しい満月が見られます。お月見によく食べられる料理は、月見うどん・月見そば・月見バーガーなど、卵の黄身を満月に見立てた物があります。お月見には『秋の収穫に感謝』の意味があり、秋が旬の食材を使った、さつま芋ご飯・炊き込みご飯・栗ご飯などもあげられます。また、秋が旬の果物(ぶどう・いちじく・梨)もデザートに最適です。
秋の味覚を堪能し、お月見を楽しみましょう。

さつま芋とひじきのサラダ(4人分)

材料:さつま芋－120g きゅうり－20g かにかまぼこ－20g
ひじき－大さじ3 しょうゆ－大さじ1/2 みりん－大さじ1/2
マヨネーズ－大さじ2

作り方:①ひじきは30分～1時間程水に戻しておく。
②鍋に①としょうゆ・みりんを入れ、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
③さつま芋・きゅうり・かにかまは1㎝角のサイコロに切る。
④耐熱皿に切ったさつま芋を入れ、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
⑤②と④の粗熱がとれたら、ボールに入れ、きゅうり・かにかま・マヨネーズを加えて混ぜたら完成。