さくらの家9月献立表

期　　間：2025/9/1～2025/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 ホッケの塩焼き 小松菜ごま和え お麩の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鰯つみれ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰわさび和え ワカメの味噌汁 ヤクルト	ご飯 サバの文化干し 青梗菜の海苔和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼きたらこ 車麩煮 あおさの味噌汁	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草お浸し オクラの清まし汁 ヤクルト	トースト スクランブルエッグ コールスローサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食		ご飯 きのこソースハンバーグ 蕪のフレンチサラダ フルーツマカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 マグロの刺身 焼き豆腐のピリ辛煮 胡瓜の酢の物 沢煮椀	ご飯 ポークチャップ スパゲッティサラダ 胡麻豆腐 白菜の味噌汁	～今月のお魚～ ハゼの天ぷら 小松菜の柚子風味和え ところてん三杯酢 アオサの清まし汁	カルビ丼 南瓜いとこ煮 白菜のごま酢あえ しじみの味噌汁	チキンカレーライス 春雨サラダ りんごのコンポート 蕪のコンソメスープ
夕食		ご飯 筑前煮 キャベツレモン和え 茄子の田楽 えのきの清まし汁	ご飯 豚肉と大根の味噌煮 さつま芋の黄金煮 蕪の浅漬け 味噌汁（ユニット）	ご飯 太刀魚の薬味醤油焼き 豆苗のにんにく炒め ごぼうサラダ 三つ葉の味噌汁	ご飯 豚すき 山芋のﾜｻﾋﾞ醤油 キャベツの塩昆布和え 清まし汁(ユニット)	ご飯 赤魚の煮付け アボカドのバター焼き ポテトサラダ 舞茸の味噌汁	ご飯 メカジキの粕漬け焼き 里芋と竹輪の煮物 白菜ゆかり和え 清まし汁(ユニット)
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 ｺﾝﾋﾞｰﾌと野菜の炒め物 胡瓜の生姜和風味 しめじの味噌汁	ご飯 紅鮭の塩焼き 和風サラダ 大根の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 はんぺん煮 マカロニサラダ 玉葱の味噌汁 ヤクルト	ご飯 高野豆腐含め煮 明太子 エリンギの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 生揚げの煮物 海藻サラダ もやしの味噌汁	ご飯 大根そぼろあんかけ オクラの胡麻和え キャベツの味噌汁 ヤクルト	バターロール ｽﾊﾟﾑとｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ 枝豆サラダ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 蒸し鶏のバターソース ブロッコリーの蟹あんかけ キャベツ胡桃和え ワカメの味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根の金平 蕪レモン和え とろろ昆布の清まし汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 冷奴 さつま芋の甘煮 花麩の清まし汁	ご飯 鶏肉のピカタ アボカドとトマトのサラダ 春雨の酢味噌和え けんちん汁	～芋会席～ さつま芋ご飯 ピーマンの肉詰め焼き さつま芋とりんごの煮物 白菜浅漬け さつま汁	鮭ときのこのｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ 小松菜たらこ和え 洋梨のコンポート 彩りコンソメスープ	ご飯 アジの南蛮漬 五目煮 茄子のずんだ和え えのきの味噌汁
夕食	ご飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き ひじき煮 うぐいす煮豆 ニラの味噌汁	ご飯 スズキの酒蒸し 茄子の土佐煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 茗荷のスープ	ご飯 サンマの開き 切干大根煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 メルルーサの煮付け いんげんの白和え 胡瓜の風味漬け 小松菜の味噌汁	ご飯 千草焼き ほうれん草の磯和え 茄子の茗荷和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 サワラの幽庵焼き 人参しりしり カリフラワーの梅風味 青梗菜の味噌汁	ご飯 肉野菜炒め(牛肉) 小松菜お浸し 卵豆腐 ｴﾘﾝｷﾞの清まし汁
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 生揚げの煮物 菜種和え なめこの味噌汁	ご飯 がんも煮 青菜のおひたし ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの生姜煮 蕪の蟹あんかけ ごぼうの味噌汁 ヤクルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 胡瓜のしば漬け和え 小松菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 タラの酒蒸し 竹輪の炒め物 お麩の味噌汁	ご飯 アジの塩焼き しらたきの真砂和え はんぺんの清まし汁 ヤクルト	トースト ポトフ 豆たっぷりサラダ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 牛肉オイスター炒め ザーサイ冷奴 野菜のナムル 中華スープ	～敬老の日御膳～ お赤飯 天ぷら盛り合わせ 鯛の塩焼き 黒豆 素麺椀	五目炊き込みご飯 豚肉の冷しゃぶ 白菜の柚香風味 白花豆煮 アオサの清まし汁	～秋野菜御膳～ 栗おこわ サンマの竜田揚げ じゃが芋サラダ 焼き茄子 南瓜の味噌汁	ソース焼きそば 海老ｼｭｳﾏｲ 中華スープ	ご飯 麻婆豆腐 キャベツしその実和え 蕪の煮物 中華風卵スープ	ご飯 鶏つくね照り焼き 卯の花炒り 新生姜と胡瓜のさっぱり浅漬け せんべい汁
夕食	ご飯 スズキの塩焼き じゃが芋のおかか煮 ほうれん草のピーナツ和え 豆苗の味噌汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き さつま芋のレーズン煮 茄子の即席漬け 茗荷の清まし汁	ご飯 鮭の味噌焼き 五目巾着 パプリカのサラダ 清まし汁(ユニット)	ご飯 豆腐ハンバーグ しらすとオクラのサラダ 胡瓜と人参のおろし酢 さつま汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子の田舎煮 ところてんサラダ 味噌汁（ユニット）	ご飯 ホキの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 南瓜の水晶煮 白菜浅漬け ワカメの味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き 小松菜のごま和え 春雨とかにの酢の物 味噌汁（ユニット）
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ炒め 青菜のナムル しめじの味噌汁	ご飯 ｶｼﾞｷﾏｸﾞﾛの粕漬け焼き さつま揚げと蓮根の金平 お麩の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鰯つみれ煮 じゃが芋とハムの炒め 蕪の味噌汁 ヤクルト	ご飯 カレイの酒蒸し 人参とツナのサラダ アオサの清まし汁 プレーンヨーグルト	ご飯 はんぺんのバター焼き ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	ご飯 メバルの煮付け 蕪の甘酢生姜和え ワカメの味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ハムエッグ もやしのナムル 舞茸のスープ プレーンヨーグルト
昼食	イワシの蒲焼き丼 塩肉じゃが 枝豆豆腐 沢煮椀	ご飯 白身魚の和風ムニエル アスパラのピリ辛炒め パプリカのサラダ ﾚﾀｽのｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	～秋分の日御膳～ きのこの炊き込みご飯 あぶすき煮 茄子の田楽 里芋の味噌汁	塩ちゃんこラーメン 葱チャーシュー 青梗菜にんにく炒め	ご飯 豚肉とキクラゲの炒め物 りんごのレーズン煮 白菜浅漬け モロヘイヤのスープ	ビーフシチュー バターライス 温野菜のオーロラソース キャベツのコンソメスープ	ご飯 鶏肉の松風焼き 白和え キャベツレモン即席漬け 吉野汁
夕食	ご飯 牛すき スパゲッティサラダ 金時煮豆 椎茸の味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 笹かまとインゲンの煮物 胡瓜とらっきょうの酢の物 メカブの味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 青菜のお浸し 胡瓜とみかんの酢の物 味噌汁（ユニット）	ご飯 サワラの幽庵焼き 冬瓜の蟹あんかけ 春菊のごまポン酢和え しめじとｶｲﾜﾚの清まし汁	ご飯 白身魚のホイル焼き かぼちゃのサラダ きゅうりの金山時味噌かけ 味噌汁（ユニット）	ご飯 豚肉生姜焼き 南瓜のｼﾙｸ煮 卵豆腐 大根の味噌汁	ご飯 紅鮭の塩焼き ごぼう土佐煮 いんげんのクルミ和え 味噌汁（ユニット）
	28	29	30				
朝食	ご飯 ボイルウインナー 小松菜の和風サラダ 洋風味噌汁	ご飯 ホキのバター焼き ピーマンのおかか和え ほうれん草の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 竹輪煮 キャベツの柚子和え 玉葱の味噌汁 ヤクルト				
昼食	ご飯 太刀魚の柚子味噌焼き 切干大根煮 蕪のゆかり漬け 白菜の味噌汁	ご飯 肉じゃが なすの冷菜 大根なます 花麩の清まし汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き ブロッコリーの蟹あんかけ 金時豆 アオサの清まし汁				
夕食	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの 長芋の銀あんかけ 車麩とキャベツの辛子和え 豚汁	ご飯 鰺の生姜煮 ごぼうの金平 うぐいす豆 なめこの味噌汁	ご飯 治部煮 つるむらさきの炒め物 枝豆の白和え 味噌汁（ユニット）				