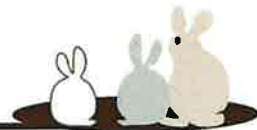


予定献立表 2026年 9月



阿久和地域
ケアプラザ

日	月	火	水	木	金	土
		1 白身魚のフライ 大豆のトマト煮 コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 538kcal もみじまんじゅう	2 鶏肉の治部煮風 ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 570kcal フルーツのパウンドケーキ	3 冷やしラーメン 春雨の炒め物 フロッキーの和え物 ご飯(小) フルーツ 602kcal ババロアストロベリー(ストロベリーソース)	4 メバルの煮付け きんぴらごぼう かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物 555kcal 大納言	5 えびの卵とし 鶏レバーのしぐれ煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁 フルーツ 502kcal ふんわりバターケーキ
6 鶏肉の甘酢炒め 蕤と野菜の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 533kcal ババロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	7 豚肉とごぼうの煮物 ピーマンの塩昆布炒め 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 566kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	8 鶏南蛮うどん 切干大根煮 オニオンサラダ ご飯(小) 味噌汁 508kcal オレンジゼリー(フルーツ)	9 魚の生巻煮 れんこんの塩麹炒め わかめの酢の物 栗入り炊き込みご飯 味噌汁 518kcal ミニパックココアワッフル	10 肉豆腐 里芋の味噌かけ 大根サラダ ご飯 すまし汁 漬物 539kcal しゃもじり焼(カスタード)	11 油淋鶏風 じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 和風スープ フルーツ 552kcal バームクーヘン(チョコ)	12 冷やし中華 なすのトマト煮 豆サラダ 卵スープ フルーツ 516kcal 紅茶のロールケーキ
13 たらの味噌汁焼 ひじきの煮物 きらびサラダ ご飯 すまし汁 漬物 527kcal もみじまんじゅう	14 鶏肉の香味ソース 大根の煮物 いんげんのごま和え ご飯 中華スープ 漬物 510kcal しゃもじり焼(こしあん)	15 カレイの甘酢あんかけ シュウマイ 春雨サラダ 炊き込みご飯 味噌汁 544kcal 敬老おやつ お楽しみに！	16 揚げ出し豆腐 いか団子の煮物 小松菜のピーナッツ和え 豆ご飯 味噌汁 530kcal 敬老おやつ お楽しみに！	17 あじの蒲焼 さつま芋の煮物 黒豆もやしの和え物 菜飯 味噌汁 540kcal 敬老おやつ お楽しみに！	18 豚肉の香味炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ひじきとれんこんのサラダ わかめご飯 味噌汁 509kcal 敬老おやつ お楽しみに！	19 大豆ミートのハンバーグ 人参の甘煮 白菜のサラダ ゆかりご飯 味噌汁 544kcal 敬老おやつ お楽しみに！
20 鶏肉の南蛮漬け 里芋の煮ころかし チンゲン菜のごま和え 菜飯 味噌汁 510kcal 敬老おやつ お楽しみに！	21 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のゆず風味和え クコの実入り小豆ご飯 味噌汁 544kcal 敬老おやつ お楽しみに！	22 きのこのキーマカレー フロッキーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬 コンソメスープ 592kcal バームクーヘン(チョコ)	23 きのこといどほろ丼 里芋の味噌煮 白菜のゆかり和え すまし汁 フルーツ(梨) 505kcal しゃもじり焼(カスタード)	24 白身魚のバーベキューソース ミニコロケ バンバンジー風サラダ ご飯 ポータージュース フルーツ 547kcal 青リンゴゼリー(フルーツ)	25 卵とじうどん さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 ご飯(小) 508kcal オレンジゼリー(フルーツ)	26 厚揚げとツナの炒め物 ピーマンの和風煮 カリフラワーとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 531kcal ミニパックカスタードワッフル
27 豚肉のスタミナ炒め 切干大根煮 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 和風スープ 漬物 557kcal ふんわりバターケーキ	28 鶏肉の甘酢照り焼 カリフラワーのかに風味あんかけ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 530kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	29 豚肉と大根の煮物 竹輪の磯辺炒め ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ 576kcal しゃもじり焼(こしあん)	30 けんちんそば なすの味噌かけ チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) 554kcal バームクーヘン			