



9月 献立一覧表

2026年9月 [高山ちどり]

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食		◎和定食 中華粥 野菜の卵とじ グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール ピーマンのソテー オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 イカ団子の煮物 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ウインナーのｸﾞﾔｯﾌﾟ 煮 コーンサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 白菜の煮浸し マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム 和風ポトフ うの花サラダ 牛乳
昼食		◎お一日 赤飯 白身魚(ﾏﾙﾏｰｻ)のきのこあんかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草の辛子和え あげのみそ汁	◎Aメニュー 五目豆腐 ◎Bメニュー さわらの南部焼き ◎共通料理◎ ごはん 切干大根の炒め煮 ブロッコリーのドレッシング和え そうめんのすまし汁	ひき肉カレー 福神漬け レタスサラダ ぶどうムース	ごはん 鶏肉のタルタル焼き 小松菜の柚子胡椒炒め 春雨サラダ 揚げ玉とあおさのすまし汁	ごはん ヒレカツ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾞｰｽ) インゲンのソテー 人参のマリネ コンソメスープ	ごはん あじの幽庵焼き 冬瓜の銀あん もやしの塩ナムル 豆腐のみそ汁
中間食		パンケーキ(きなこ&黒糖蜜)	やわらかおかき(砂糖醤油)	厚切りバウム	蒸しパン(静岡茶)	珈琲クリームワッフル	おかしなバナナ
夕食		ごはん 酢鶏 インゲンの香味炒め ☆レンコンサラダ	ごはん 銀ひらすのしょうゆ麴焼き ☆かぼちゃのいとこ煮 キャベツのマヨサラダ	ごはん たら煮付け 炒り豆腐 うまい菜のごま酢和え	ごはん 千草焼き がんもの含め煮 チンゲン菜のピーナツ和え	ごはん ぶりの山椒煮 和風スパゲティー 胡瓜とツナの和え物	ごはん ハンバーグ(醤油ﾏｽﾀｰﾄﾞｰｽ) ほうれん草の卵炒め カリフラワーの甘酢和え



9月 献立一覧表

2026年9月 [高山ちどり]

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール ポテトソテー キャベツサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 ☆茄子の中華煮 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 レーズントッパ ほうれん草のマスタート炒め マカロニサラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 白菜の炒め煮 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・りんごジャム スクランブルエッグ 人参サラダ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 もやしの炒め物 青りんごゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン 野菜のコンソメ煮 ツナサラダ 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば カニシューマイ 黄桃缶 中華スープ	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 玉子焼き ごぼうサラダ とろろ昆布のすまし汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 パプリカのｶｰ風味ｼｰ グリーンサラダ コンソメスープ	◎郷土料理(宮城県) 油麴丼 大根の煮しめ マンゴー缶 おくずがけ白石温麺	◎Ａメニュー コロケ・白身フライ ◎Ｂメニュー 豚肉のスタミナ炒め ◎共通料理◎ ごはん ひじきの炒め煮 チンゲン菜のナムル 玉ねぎのみそ汁	ごはん さわらの煮付け 茄子の甘辛炒め スパゲティサラダ 花麴のすまし汁	ごはん 肉団子と冬瓜の生姜煮 大学芋 オクラのおかか和え あげのみそ汁
中間食	しっとりどら焼き(こしあん)	ミニロールケーキ(マンゴー)	苺のムースケーキ	ソフトシュークリーム	水ようかん	クレープ(チョコ)	プリン
夕食	ごはん さわらの西京焼き 揚げ出し豆腐 うまい菜のワサビ和え	ごはん 赤魚の酒蒸し 炒めビーフン かぼちゃサラダ	ごはん 肉味噌豆腐 レンコンの金平 インゲンのごま和え	ごはん 鶏肉のソテー(ｽｰｷｰｽ) うまい菜の煮浸し じゃが芋の塩昆布和え	ごはん カレーの蒲焼き 竹輪のおおさ炒め ブロッコリーのサラダ	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 小松菜のゆかり和え	ごはん ぶりの照り焼き からし菜の炒め物 ごま豆腐



9月 献立一覧表

2026年9月 [高山ちどり]

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	◎洋定食 丸ロール インゲンのソース炒め トマトパンネサラダ 牛乳	◎和定食 わかめ雑炊 ピーマンの中華炒め ももゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム 野菜炒め 胡瓜のドレッシング和え 牛乳	◎和定食 五目雑炊 肉団子の煮物 グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 レーストッパ ソーセージのキャップ炒め かぼちゃサラダ 牛乳	◎和定食 中華粥 ブロッコリーの和風炒め アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 ロールパン ポトフ風 コーンサラダ 牛乳
昼食	◎Aメニュー 和風オープンオムレツ ◎Bメニュー カレーの幽庵焼き ◎共通料理◎ ごはん 大豆の煮物 しろ菜のワサビ和え 渦巻き麩のみそ汁	◎季節のお料理 きのこご飯 鶏肉の磯辺揚げ～和風マヨネーズ～ さんまの生姜煮 茄子と白菜のめた和え のっぺい汁	ごはん あじのピーナッツ焼き うまい菜の卵とじ マカロニサラダ 中華スープ	◎Aメニュー 豚肉のオイスターソース炒め ◎面前提供(別館) 豚肉の生姜炒め ◎共通料理◎ ごはん がんもの含め煮 小松菜の梅和え とろろ昆布のすまし汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ からし菜の炒り煮 レンコンのごま味噌和え わかめのみそ汁	おかかと塩昆布の混ぜご飯 豚肉と野菜の煮物 ピーマンの塩だれ炒め ポテトサラダ あげのみそ汁	ごはん 麻婆茄子 さつま芋のレモン煮 人参サラダ 中華スープ
中間食	蒸しパン(静岡茶)	ドームケーキ(いちご)	厚切りバウム	おかしなバナナ	珈琲クリームワッフル	パンケーキ(きなこ&黒糖蜜)	◎和菓子(リクエストメニュー) 上生 玉菊
夕食	ごはん 豚肉のハニーマスタード炒め チンゲン菜のクリーム煮 春雨サラダ	ごはん 白身魚(メルサ)の山椒焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのサラダ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 竹輪の炒め物 ほうれん草のナムル	ごはん たらふのタルタル焼き じゃが芋のデミグラスソース煮 切干大根のサラダ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 炒り豆腐 ☆パプリカサラダ	ごはん ぶりの粕漬け焼き 野菜つみれの煮物 チンゲン菜の辛子和え	ごはん 赤魚の煮付け 和風スパゲティー うまい菜のゆかり和え



9月 献立一覧表

2026年9月 [高山ちどり]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	◎洋定食 食パン・りんごジャム 小松菜の洋風卵とじ オニオンサラダ 牛乳	◎和定食 芋粥 イカ団子の煮物 マスカットゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン 野菜のソテー キャベツサラダ 牛乳	◎和定食 青菜粥 冬瓜の中華煮 アセロラゼリー 牛乳	◎洋定食 丸ロール うまい菜のマスタード炒め ツナサラダ 牛乳	◎和定食 味噌雑炊 ソーセージのソース炒め グレープゼリー 牛乳	◎洋定食 食パン・いちごジャム マカロニのクリーム煮 大根サラダ 牛乳
昼食	◎敬老御祝い膳 赤飯 天ぷら盛り合わせ たらのもみじ焼き 炊き合わせ 三種盛り 紅白そうめんのすまし汁	ごはん ハンバーグ からし菜の炒め物 もやしナムル ごぼうのみそ汁	ポークカレー 福神漬け レタスサラダ いちごムース	◎Aメニュー 銀ひらすの蒲焼き ◎Bメニュー 鶏肉八宝菜 ◎共通料理◎ ごはん チンゲン菜の香味炒め さつま芋サラダ 麴のみそ汁	ごはん 豚肉の五目炒め 茄子の煮浸し 小松菜の塩昆布和え あげのみそ汁	かき揚げうどん インゲンのそぼろ炒め ごぼうサラダ	ごはん さわらの香草焼き 肉団子のケチャップ煮 ☆かぼちゃサラダ コンソメスープ
中間食	◎祝菓子 寿上用饅頭(紅)	ソフトシュークリーム	しっとりどら焼き(こしあん)	やわらかおかき(砂糖醤油)	◎十五夜 上用 うさぎ	プリン	ミニロールケーキ(マンゴー)
夕食	ごはん 鶏肉とじゃが芋のステーキ炒め ズッキーニのトマト煮 パプリカのサラダ	ごはん さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のマヨネーズ和え	ごはん あじの梅香煮 豆腐田楽 オクラのワサビ和え	ごはん オープンオムレツ デミグラスソース スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ	ごはん 豆腐ステーキ 里芋の煮っころがし 大根のゆかり酢和え	ごはん 鶏肉の南部焼き 大豆の煮物 白菜の酢味噌和え	ごはん お好み焼き 炒めビーフン ほうれん草のピーナツ和え



9月 献立一覧表

2026年9月 [高山ちどり]

	28(月)	29(火)	30(水)				
朝食	◎洋定食 レーストッパ 白菜のコンソメ煮 人参の青のりサラダ 牛乳	◎和定食 五目雑炊 ほうれん草の炒り煮 青りんごゼリー 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ポテトソテー ブロッコリーサラダ 牛乳				
昼食	ごはん 豚じゃが 茄子の甘辛炒め ☆もやしのナムル 豆腐のみそ汁	◎Aメニュー 麻婆豆腐 ◎Bメニュー あじの香味焼き ◎共通料理◎ ごはん 水餃子 オクラのドレッシング和え 中華スープ	◎寿司の日 秋の吹き寄せちらし寿司 【トッピング】 大根のカニあんかけ チンゲン菜の辛子和え 赤出汁				
中間食	ドームケーキ(いちご)	クレープ(チョコ)	抹茶プリン				
夕食	ごはん 白身魚の唐揚げ ひじきの炒め煮 ピーマンとツナの和え物	ごはん たらの明太マヨ焼き 玉子焼き うまい菜の和え物	ごはん 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃコロツケ スパゲティサラダ				