

	日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		御飯 ウインナーの野菜炒め キュウリのドレッシングかけ 鯛味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホウレン草の煮浸し 豆サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 アスパラと鶏の和風炒め オクラのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 インゲンとコーンのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼		御飯 鶏肉の照焼 レコンのきんぴら かぶのサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	和風スパゲティー インゲンの炒め物 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉と生揚げの炒め物 さつま芋とエンドウの煮物 モヤシとワカメの酢味噌和え すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 バサのタルタルソース焼 カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼 春菊のシラス和え ホタテジュ フルーツ・フルーツカクテル缶	麦飯 アジのムニエル 鶏肉とレコンの甘酢炒め 茄子の和え物 中華スープ 豆腐の豆花(トウファ)風
おやつ		スイスロール	マンゴープリン	どらやき	杏仁豆腐	ケーキ	コーヒーゼリー
タ		御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁	御飯 シルバーの煮付け 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の生姜焼 じゃが芋の煮物 大根の和風和え 味噌汁	御飯 サバの塩焼 かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁	御飯 鶏とホウレン草の中華炒め 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシングかけ 中華スープ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	御飯 ハンパンの煮物 クルミ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと大根の炒り煮 キュウリとカニカマのゆず風味 鯛味噌汁 牛乳	御飯 モヤシと挽肉の炒め物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 オクラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め かぶとワカメのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 ホークステーキ・リンゴソース 付け合せ じゃが芋のトマト煮 スパゲティーサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	濃厚ハヤシライス ポテトサラダ・コーン きのこスープ クリームソーダ	栗ご飯 豚肉のニンニク焼 ひじきの煮物 かぶと菊の甘酢漬 すまし汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 揚げ魚の野菜あん マカロニソテー キャベツの磯和え 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	五目焼きそば 青梗菜とアサリの炒り煮 中華和え フルーツ・ミカン缶	御飯 鯖のミン焼 付け合せ そぼろ炒め ゆかり和え 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレースン煮 マカロニサラダ 中華スープ フルーツ・洋梨缶
おやつ	カステラ	パンケーキ	吹雪まんじゅう	ぶどうゼリー	ピーナッツパン	メロンゼリー	プチシュー
タ	御飯 エビと野菜の卵とじ レコンのマスタード炒め モヤシのお浸し 味噌汁	御飯 たらちのチーズ焼 付け合せ ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁	御飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 付け合せ ピーマン炒め 小松菜の中華和え コンソメスープ	御飯 アジの香味焼 オクラの煮物 南瓜とエンドウの煮物 梅かつお和え 味噌汁	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース 付け合せ ミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 マハルのさらさ蒸 鶏肉と里芋の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	御飯 ポテトとウインナーのスープ煮 揚げ茄子のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 もやしと野菜の炒め煮 ホウレン草と蒲鉾のサラダ 鯛味噌汁 牛乳	御飯 ブレンオムレツ わさび和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンパんと野菜煮物 白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜のソテー なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 大根の炒り煮 おかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の煮物 カリフラワーと蒸し鶏のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 鱈の黄金煮 かぶと鶏の炒め物 ピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ・パイン缶	赤飯 天麩羅 付 天つゆ 卵豆腐の銀あんかけ 紅白なます すまし汁 フルーツ・梨	御飯 メルーサのたらこマヨネーズ焼 付け合せ 肉団子と玉葱の煮物 スパゲティーサラダ 春雨スープ フルーツ・白桃缶	御飯 五目卵焼 銀あん 付け合せ じゃが芋金平 青しそ和え 味噌汁	御飯 ハンバーグ・デミグラスソース レコンの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 タラのあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉とエリンギのソテー なすの田舎煮 カラシ和え スープ フルーツ・フルーツカクテル缶
おやつ	いちごブルーチェ	練り切り	ストロベリーゼリー	ショコラブチケーキ	ヨーグルトババロア	パンケーキ	レモンゼリー
タ	御飯 ハンバーグ・デミグラスソース 野菜のカルー風蒸し煮 ヒジキ和風サラダ コンソメスープ	御飯 サバの胡麻醤油焼 付け合せ 南瓜のはちみつ煮 キノコのおろし和え 味噌汁	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 かぶのふろふき 小松菜の柚子浸し すまし汁	御飯 バサのオーロラソース焼き 付け合せ カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ コーンホタテジュ	御飯 鶏肉の和風オニオンソース レコンの炒め煮 ナムル 味噌汁	御飯 卵とエビのオイスターソース 炒め シューマイ 春菊の海苔和え 中華スープ	御飯 アジの煮付け 豆腐のかに風味あんかけ 人参とモヤシのツナサラダ 味噌汁
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	御飯 チーズ入りスクランブル 白菜とハムのコールスローサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 鯛味噌汁 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 薩摩揚げの炒り煮 おかか和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のスープ煮 もやしゆずサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 ゆかり風味 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼	御飯 松風焼 さつま芋のグラッセ トマトとワカメのサラダ すまし汁 ヨーグルト・フルーツソース	御飯 メルーサのニンニク醤油掛け ひじきの炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ・バナナ	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 三色ナムル すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	・笹寿司 鶏と車麩の煮物 キノコのおろし和え すまし汁	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 ホウレン草のナルト和え スープ フルーツ・黄桃缶	けんちんそば フキと里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ缶・ミカン缶	御飯 和風あんかけハンバーグ ピーマン炒め トマトのボン酢かけ すまし汁 フルーツ・パイン缶
おやつ	まんじゅう	オレンジゼリー	紅茶パンケーキ	青りんごゼリー	スイスロール	チョコプリン	クリームパン
タ	御飯 つみれとレコンの煮物 小松菜とベーコンの炒め物 オクラのボン酢和え 味噌汁	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ	御飯 メルーサのボン酢かけ 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 からし和え 味噌汁	御飯 豆腐の肉味噌かけ レコンのベーコン炒め コマ和え すまし汁	御飯 マハルのレモン蒸 竹輪入きんぴらごぼう 白菜のお浸し すまし汁	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ぜんまいの五目煮 中華冷奴 中華スープ
	28日	29日	30日				
朝	御飯 高野豆腐のソボロアノカケ ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ジャガ芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 鯛味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳				
昼	御飯 魚のトマトソース もやしとベーコンのソテー カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の中華風照焼 切干大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	秋野菜チキンカレー ブロッコリーとたまねぎのサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶				
おやつ	ピーチゼリー	バニラババロア	黒ゴマプリン				
タ	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	御飯 メルーサの沢煮 さつま芋の蜂蜜バター風味 シエルマカロニサラダ すまし汁	御飯 揚げ出し豆腐に風味あんかけ レコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のボン酢和え 味噌汁				

渋谷区 つばめの里・本町東
令和7年 9月 献立表

※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただきます。