

令和8年 9 月



さくら夕食弁当献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
《厨房からの一言メモ》 きのこの栄養について 秋の味覚であるきのこ類は、低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。 きのこにはそれぞれ違った栄養効果があるのでご紹介します。 下へ続く	1日 * ソイの西京焼き ふきのおかか煮 ミニグラタン * キャベツと稲荷揚げの和え物 * 漬け物 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 451	2日 * 千草焼きのだしあんかけ 長芋短冊揚げ * みつばの胡桃和え * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 443	3日 * 鶏肉のガリバタ炒め * アスパラの洋風和え * フルーツ * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 448	4日 * シマホツケの柚香焼き てまり串 糸昆布の煮物 * マカロニサラダ * 金山寺味噌 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 431
7日 * バサのゴマ油焼き 寒天ゼリー がんもの煮物 * 小松菜の和え物 * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 433	8日 * 鶏肉のカレーマヨ焼き 粉ふきいも、玉ねぎ炒め * 菜の花コロッケ * 白花生 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 515	9日 * 白身魚の昆布煮 レンコンの煮物 しんじょうの煮物 * 焼きビーフン * コーンサラダ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 449	10日 * きのこご飯 * ふんわり蒸しのツナあんかけ 磯辺フリッター * めかぶの和え物 * 漬け物 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 452	11日 * 豚バラ大根炒め * 三色ピーマン和え * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 504
14日 * シロガネダラの包み焼き * 茄子とあさりのわさび和え * 黒豆煮 * 菜飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 459	15日 * 豚肉の玉ねぎ焼き 山菜和え、焼きそば * 白滝の煮物 * 鮭のほぐし身 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 480	16日 * とろ鰯の塩麹焼き 焼き半平、スパサラダ * 長芋のめんつゆ炒め * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 460	17日 * 海老と玉子の炒め物 ししゃもフライ * 厚揚げのそぼろ煮 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 458	18日 * 豚唐揚げの甘酢あん * チンゲン菜のナムル * 漬け物 * ご飯 * 白菜スープ エネルギー(kcal) 518
21日 * ホツケの塩焼き ベビーチーズ こんにゃくのピリ辛炒め煮 * 蒸し鶏と胡瓜の和え物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 430	22日 * 鶏肉の利休焼き 鰯つみれの煮物 お魚揚げの煮物 * ひじきの和え物 * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 450	23日 * 牛肉とアスパラのスタミナ炒め たまご豆腐 * 長芋のおかか和え * ツナマヨ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 452	24日 * 豚の味噌焼き 切干大根の煮物 寒天ゼリー * 海藻の和え物 * 漬け物 * ご飯 * 吸い物 エネルギー(kcal) 493	25日 * マスのムニエル ほうれん草炒め オムレツ * キャロットラペ * 佃煮 * ご飯 * コンソメスープ エネルギー(kcal) 503
28日 * 鶏肉の照り焼き 人参の金平、だし巻玉子 * おろし和え * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 454	29日 * 鱈の野菜あんかけ 豆腐寄せ * 南瓜サラダ * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 511	30日 * 牛肉とごぼうの煮物 焼き半平 * 白菜のゴマ和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 エネルギー(kcal) 526	《厨房からの一言メモ》 きのこの栄養について きのこは食物繊維、リジンなどが豊富。便秘の解消や免疫力の向上、骨の健康を維持するのに役立ちます。 きのこはビタミンB1、パントテン酸、ギャバが豊富。疲労回復、ストレスを軽減する効果があります。 きのこはグルタミン酸、ビタミンDなどが豊富。老化防止や骨粗しょう症の予防などに効果があります。 旬のきのこを食べて健康的な身体作りをしましょう！！ 	

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください