

さわやかおみや館 2026年9月献立表(クック)

朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食	
01 火	がんもの煮物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	1人分 - 489 kcal	白身魚のうなぎ 大豆のトマト煮 コーンサラダ ごはん コンソメスープ 漬物	1人分 - 521 kcal	豚肉の生姜焼き風 じゃか芋の煮物 チンゲン菜のﾋﾞｰｸﾞ和え ごはん 味噌汁	1人分 - 578 kcal	16 水	ハムステーキ わかめのサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	1人分 - 447 kcal	揚げ出し豆腐 いか団子の煮物 小松菜のﾋﾞｰｸﾞ和え かきたま味噌汁	1人分 - 524 kcal
		食塩 2.4		食塩 3.2	味噌汁	食塩 3.2			食塩 2.6		食塩 2.8
02 水	炒り卵 キャベツのサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	1人分 - 446 kcal	鶏肉の治部煮風 ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 593 kcal	ぶりの照り焼き 白菜と干しエビの煮物 ちやしのナムル ごはん 味噌汁	1人分 - 516 kcal	17 木	卵の花 おからのサラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 牛乳	1人分 - 470 kcal	骨有りあじの蒲焼き さつま芋の煮物 えもん草のおかか和え ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 520 kcal
		食塩 2.4		食塩 2.8	味噌汁	食塩 2.6			食塩 2.3		食塩 2.9
03 木	鶏団子の煮物 小松菜の辛子和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 469 kcal	冷やしラーメン 春雨の炒め物 フロッコリーの和え物 ごはん (小)	1人分 - 577 kcal	豆腐ステーキのごあんかけ なすの土佐煮 おからのサラダ ごはん 味噌汁	1人分 - 522 kcal	18 金	ミートボール スナックエンドウのサラダ ツナと緑豆のお粥 味噌汁 牛乳	1人分 - 476 kcal	豚肉の香味炒め 冬瓜のかい風味あんかけ ひじきとれんこんのサラダ ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 540 kcal
		食塩 2.3		食塩 3.7	味噌汁	食塩 2.4			食塩 3.1		食塩 2.7
04 金	スクランブルエッグ いんげんの和え物 ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 477 kcal	骨有りさばの煮付け きんぴらごはん かぼちゃサラダ ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 671 kcal	鶏肉の塩麹炒め 大根の煮物 海苔サラダ ごはん 和風スープ	1人分 - 548 kcal	19 土	竹輪のソテー スナックエンドウのサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 449 kcal	きのこの和風スパゲティ なすのトマト煮 豆サラダ 卵スープ ごはん 味噌汁	1人分 - 610 kcal
		食塩 2.1		食塩 2.9	和風スープ	食塩 2.5			食塩 2.4		食塩 4.2
05 土	厚揚げの味噌かけ マカロニサラダ さつま芋と銀杏のお粥 味噌汁 牛乳	1人分 - 467 kcal	海鮮と野菜のﾋﾞｰｸﾞ炒め 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしのゆかり和え ごはん すまし汁 フルーツ	1人分 - 506 kcal	メンチカツ 人参しりしり カリフラワーのおかか和え ごはん 味噌汁	1人分 - 577 kcal	20 日	オムレツ 人参サラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 456 kcal	鶏肉の南蛮漬け 里芋の煮っころかし チンゲン菜のごま和え ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 570 kcal
		食塩 2.0		食塩 2.6	味噌汁	食塩 3.5			食塩 2.0		食塩 2.9
06 日	瓜と野菜の洋風煮 スナックエンドウのサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 458 kcal	鶏と野菜の香味炒め 卵豆腐 ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 591 kcal	骨有りあじのﾋﾞｰｸﾞあんかけ 里芋の煮っころかし ほうれん草のわさびﾋﾞｰｸﾞ和え ごはん すまし汁	1人分 - 522 kcal	21 月	がんもの煮物 小松菜のﾋﾞｰｸﾞ和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 475 kcal	大ぶら盛りの合わせ 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はん 味噌汁	1人分 - 543 kcal
		食塩 2.0		食塩 2.7	味噌汁	食塩 2.3			食塩 2.2		食塩 3.0
07 月	オムレツ なすの和え物 ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 498 kcal	豚肉とごぼうの煮物 ﾋｰﾋﾞｰﾝの塩昆布炒め 白菜と干しエビの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	1人分 - 606 kcal	いか団子と野菜の塩炒め 冬瓜のそぼろあん フロッコリーのサラダ 中華スープ	1人分 - 502 kcal	22 火	かんもの煮物 小松菜のﾋﾞｰｸﾞ和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 481 kcal	骨有りさんまの甘酢あんかけ ﾋｰﾋﾞｰﾝの和風煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁	1人分 - 615 kcal
		食塩 2.0		食塩 2.6	味噌汁	食塩 3.0			食塩 2.1		食塩 2.9
08 火	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 牛乳	1人分 - 451 kcal	鶏南蛮うどん 切干大根煮 オニオンサラダ ごはん (小)	1人分 - 508 kcal	骨有りさばの梅煮 春巻き ひじきの白和え ごはん 味噌汁	1人分 - 675 kcal	23 水	スクランブルエッグ もやしと豆苗のサラダ ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	1人分 - 481 kcal	卵とご入りのそぼろ丼 里芋の味噌煮 白菜のゆかり和え すまし汁 フルーツ(梨)	1人分 - 524 kcal
		食塩 2.3		食塩 4.6	味噌汁	食塩 3.1			食塩 2.1		食塩 2.5
09 水	納豆 ごはん コンソメスープ 漬物 牛乳	1人分 - 471 kcal	骨有りさんまの生姜煮 れんこんの塩麹炒め わかめの酢の物 栗入りの炊き込みごはん 味噌汁	1人分 - 592 kcal	豚肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 もやしの和え物 ごはん 味噌汁	1人分 - 613 kcal	24 木	いか団子の煮物 マカロニサラダ れんこんとｺﾋﾞｰｶﾋﾞｰの雑炊 ごはん 漬物 牛乳	1人分 - 423 kcal	ほきのﾊﾞｰﾍﾞｷｰｰｰｰｰ ﾐﾆｰｺﾛｯｸ ﾊﾝﾊﾟﾝｼｰｰ風サラダ ごはん ポタージュスープ フルーツ	1人分 - 556 kcal
		食塩 2.6		食塩 3.4	味噌汁	食塩 3.0			食塩 1.8		食塩 2.7
10 木	竹輪のソテー カリフラワーのﾋﾞｰｸﾞ和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 438 kcal	肉豆腐 里芋の味噌かけ 大根サラダ ごはん すまし汁	1人分 - 572 kcal	だしのﾋﾞｰｸﾞ和え なすの炒め物 ｺｰﾙｽｰｰｰｰ ごはん コンソメスープ	1人分 - 565 kcal	25 金	卵の花 オニオンサラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 牛乳	1人分 - 450 kcal	鶏とじゃうどん さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 ごはん (小)	1人分 - 508 kcal
		食塩 2.4		食塩 2.2	味噌汁	食塩 2.3			食塩 2.4		食塩 3.9
11 金	厚揚げのそぼろ煮 海苔サラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 469 kcal	鶏肉の葱タシかけ ポテトフライ ほうれん草の和え物 和風スープ フルーツ	1人分 - 624 kcal	干草焼き 鶏と野菜の煮物 おからのサラダ ごはん 豚汁	1人分 - 475 kcal	26 土	ﾊﾞｰｸﾞと野菜のﾋﾞｰ 納豆 ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 475 kcal	＊選択食＊ 厚揚げとツナの炒め物 焼売 ｶﾗｰｰｰｰｰのﾗｰ ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 663 kcal
		食塩 2.1		食塩 2.8	味噌汁	食塩 3.2			食塩 2.2		食塩 3.6
12 土	魚肉ﾋﾞｰｸﾞと野菜のﾋﾞｰ 切干大根の中華和え 卵となめこの雑炊 牛乳	1人分 - 400 kcal	大豆ﾋﾞｰｸﾞのﾊﾞｰ 人参の甘煮 白菜のサラダ ごはん 味噌汁 漬物	1人分 - 554 kcal	鶏肉のﾄﾋﾞｰｰｰｰ かぼちゃの洋風煮 ｽﾅｯｸｽﾞｰｰｰのサラダ ごはん ポタージュスープ	1人分 - 585 kcal	27 日	ﾊﾞｰｸﾞと野菜のﾋﾞｰ ひじきと豆のサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 479 kcal	＊選択食＊ 鶏肉のｽﾀｰｰｰｰｰ 切干大根煮 れんこんと干しﾋﾞｰの和え物 ごはん 和風スープ 漬物	1人分 - 576 kcal
		食塩 1.6		食塩 3.1	味噌汁	食塩 2.2			食塩 2.5		食塩 2.5
13 日	ﾊﾞｰｸﾞと野菜の洋風煮 もやしのサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 468 kcal	カレイの味噌漬け焼き ひじきの煮物 きらすサラダ ごはん すまし汁 漬物	1人分 - 529 kcal	豚丼 小松菜の煮びたし カリフラワーのﾋﾞｰｰ 味噌汁	1人分 - 549 kcal	28 月	炒り卵 玉ねぎの生姜醤油和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 487 kcal	＊選択食＊ 鶏肉と大根の煮物 竹輪の磯辺炒め ﾋｰｰｰのおかか和え 味噌汁 フルーツ	1人分 - 602 kcal
		食塩 2.2		食塩 2.9	味噌汁	食塩 2.7			食塩 2.3		食塩 3.0
14 月	目玉焼き ｽﾊﾟｰｸﾞｰｰｰｰ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 471 kcal	鶏肉の香味ソース がんもの煮物 いんげんのごま和え ごはん 中華スープ 漬物	1人分 - 619 kcal	骨有り鮭の塩焼き 大根の煮物 なすのﾋﾞｰｰｰ ごはん 味噌汁	1人分 - 461 kcal	29 火	高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 447 kcal		1人分 - 602 kcal
		食塩 2.0		食塩 3.0	味噌汁	食塩 2.0			食塩 1.9		食塩 3.0
15 火	厚揚げの味噌煮 玉ねぎのゆかり和え ごはん 味噌汁 漬物 牛乳	1人分 - 472 kcal	きのこのﾋｰｰｰｰ ﾌﾛｯｸｰｰｰのソテー キャベツとﾋｰｰｰのサラダ 福神漬け ｶｰｰｰｰｰ	1人分 - 634 kcal	いわし入りのﾊﾝﾊﾞｰｰ 鮭の卵とﾋｰ チンゲン菜のナムル ごはん 中華スープ	1人分 - 475 kcal	30 水	じゃーｰｰｰｰ ﾌﾛｯｸｰｰｰのサラダ ﾊﾝ ｺﾝｾｰｰｰ フルーツ 牛乳	1人分 - 435 kcal	けんちんそば なすの味噌かけ ﾋｰｰｰのなめ茸和え ごはん (小)	1人分 - 577 kcal
		食塩 2.2		食塩 3.6	味噌汁	食塩 2.7			食塩 2.4		食塩 4.2

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります