2026年

ウエルシアパートナーズ
さわやかケアポートとしま・デイサービス
9月献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ホキの煮付け チンジャオロース 南瓜のそぼろあんかけ 卵とチンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	鯖のピリ辛焼き 鶏肉とパプリカの塩こうじ炒め 茄子のトマト煮 ほうれん草としめじのお浸し 南瓜サラダ 味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き 豚肉の生姜焼き じゃが芋のカレー風味煮 茄子とピーマンの炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 味噌汁	赤飯（北海道産大納言小豆使用） 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 冷やし焼き茄子 白和え 清汁	カラスガレイの葱風味焼き 春巻き＆シュウマイ 里芋のそぼろあんかけ ブロッコリーと海老の炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁
		冷やしぜんざい	ぶどうゼリー	栗まんじゅう＆コンソメスナック	ショートケーキ	栗蒸しようかん
6	7	8	9	10	11	12
	金目鯛のさらさ蒸し 餃子 五目豆煮 さつま芋の金平風 冷やしキャベツの煮浸し 味噌汁	鯖の青じそ風味焼き はんぺん肉詰め煮 南瓜煮 ひじきと豆腐の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁	鮭の生姜焼き 筑前煮 かぶと油揚げの煮物 小松菜の三色炒め チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁	カラスガレイの葱味噌かけ 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋とベーコンの炒め物 豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ 清汁	秋刀魚のみぞれ煮 鶏の照り焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 秋野菜と鮭の豆腐チャンプル ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	焼きそば フランクフルト かに玉 ほうれん草とトマトのツナ和え けんちん汁
	クリームパン	マロンババロア	シュガーロール	あんみつ	黒糖蒸しパン	チョコバナナ＆アメリカンドッグ＆フライドポテト
13	14	15	16	17	18	19
	鮭の鍋照り焼き　大葉仕立て 野菜たっぷり八宝菜 里芋のおかか煮 金平ごぼう 小松菜のしらす和え 味噌汁	銀だらの西京焼き 親子煮 ひじき煮 じゃが芋の炒め物 カニ風味サラダ 清汁	秋刀魚の竜田揚げ 肉豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 もやしのカレーソテー 卸し酢和え 味噌汁	鯖の味噌煮 チキンソテー　トマトソース 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	鮭の胡麻味噌焼き 肉じゃが 茄子の揚げ浸し もやしとにらの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁	カラスガレイの甘酢あんかけ ミートローフ 大根とさつま揚げの煮物 キャベツと卵の炒め物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁
	つぶあんツイスト	抹茶あずき蒸しパン	どら焼き	ロールケーキ	プリン	チーズ蒸しケーキ
20	21	22	23	24	25	26
	栗ご飯 金目鯛の煮付け 豚の角煮 茄子と海老の湯葉巻きの炊き合わせ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ほうれん草と黄菊のお浸し 清汁	大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のコーンソテー さつま芋のサラダ 味噌汁	鮭の葱風味焼き 牛肉の柳川風 切干大根煮 タラモサラダ チンゲン菜の中華浸し 清汁	金目鯛の卸し煮 鶏の葱味噌焼き 小松菜と厚揚げの煮物 ごぼうの鶏そぼろ炒め ポテトサラダ 清汁	白身魚の蒸し物　菊と三つ葉のあんかけ 月見ハンバーグ 里芋の甘味噌がけ 厚揚げと茄子のみぞれ煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁	鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ
	紅白雪見だいふく	さつま芋まんじゅう	二色おはぎ	梨のコンポート	満月のケーキ	フルーツヨーグルト
27	28	29	30			
	秋刀魚の塩焼き 鶏の卸し煮 小松菜の卵とじ きのこと白菜のツナ炒め 南瓜とお豆のサラダ 味噌汁	鮭のホイル焼き チキンソテー　レモン風味 チンゲン菜のクリーム煮 だし巻き玉子　大根卸し添え 卵の花サラダ 味噌汁	銀だらの黄身焼き チキンと茄子のおろしポン酢がけ じゃが芋のおかか煮 にらとタラコの炒め物 白菜と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁			
	栗かすてらまんじゅう	フルーチェストロベリー	カスタードワッフル			

お誕生日会

お月見メニュー

ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら
ご遠慮なくお申し付けください。
こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください