

日付	種類	
2026/9/2(水)	A	★ホキのピザソース焼き(ホキ 玉ねぎ ピーマン しめじ チーズ) ★チンゲン菜ソテー(チンゲン菜 もやし 人参 油) ★根菜チップスハーブソルト味(れんこん ごぼう 天ぷら粉 でんぶん 油) ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳
2026/9/2(水)	B	★ミートスパゲティ(スパゲティ 油 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト) ★チンゲン菜ソテー(チンゲン菜 もやし 人参 油) ★根菜チップスハーブソルト味(れんこん ごぼう 天ぷら粉 でんぶん 油) ★ごま団子 ★コッペパン ★牛乳
2026/9/3(木)	A	★ハムカツ(ハムカツ 油) ★オムレツ ★ケチャップソース ★キャベツサラダ(キャベツ 人参 ハム) ★しょうゆドレッシング ★大根のジャーマン風炒め(大根 玉ねぎ ベーコン 人参 にんにく 油) ★巨峰カットゼリー ★ごはん ★牛乳
2026/9/3(木)	B	★肉じゃが(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油) ★キャベツサラダ(キャベツ 人参 ハム) ★しょうゆドレッシング ★大根のジャーマン風炒め(大根 玉ねぎ ベーコン 人参 にんにく 油) ★巨峰カットゼリー ★わかめごはん(米 わかめ) ★牛乳
2026/9/4(金)	A	★いわしの蒲焼き(いわし 竜田 油) ★小松菜サラダ(小松菜 ハム キャベツ コーン 人参 青じそクリームドレッシング) ★ひじき煮(ひじき 人参 ちくわ 砂糖) ★れんこん入りつくね ★ごはん ★牛乳
2026/9/4(金)	B	★スパイシーチキン(鶏肉) ★野菜カレー(人参 じゃがいも 玉ねぎ カレールー 牛乳) ★小松菜サラダ(小松菜 ハム キャベツ コーン 人参 青じそクリームドレッシング) ★ひじき煮(ひじき 人参 ちくわ 砂糖) ★福神漬 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます  ◎カップメニュー(野菜カレー)
2026/9/7(月)	A	★焼きうどん(うどん キャベツ 豚肉 ちくわ ピーマン 玉ねぎ 人参 かつお粉 油) ★チーズ入りかぼちゃサラダ(かぼちゃ チーズ きゅうり) ★マヨネーズ ★小魚フライピーズ(大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん) ★杏仁豆腐 ★ごはん ★ジョア(マスカット)  ◎骨コツメニュー カルシウムを多く含む食材を取り入れています。(チーズ、大豆、ごま、ちりめん)
2026/9/7(月)	B	★ひじきそば(豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 炒り卵 ひじき にんにく しょうが 砂糖 油) ★チーズ入りかぼちゃサラダ(かぼちゃ チーズ きゅうり) ★マヨネーズ ★小魚フライピーズ(大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん) ★杏仁豆腐 ★ごはん ★ジョア(マスカット) ※スプーンが付きます  ◎骨コツメニュー カルシウムを多く含む食材を取り入れています。(チーズ、大豆、ごま、ちりめん)
2026/9/8(火)	A	★鶏肉の味噌チーズ焼き(鶏肉 玉ねぎ 味噌 チーズ) ★ひじきサラダ(キャベツ ひじき 蒸し鶏 きゅうり コーン かんきつドレッシング) ★チャプチェ(春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油) ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳
2026/9/8(火)	B	★カニクリームコロッケ(カニクリームコロッケ 油) ★あじフライ(あじフライ 油) ★ソース ★ひじきサラダ(キャベツ ひじき 蒸し鶏 きゅうり コーン かんきつドレッシング) ★チャプチェ(春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油) ★みかん缶 ★深川ごはん(米 あさり 鶏肉 しょうが) ★牛乳
2026/9/9(水)	A	★えびフライ(えびフライ 油) ★白身魚フライ(白身魚フライ 油) ★ソース ★ごぼうサラダ(ごぼう 人参 コーン きゅうり マヨネーズ) ★厚揚げチャンプルー(厚揚げ 炒り卵 もやし 赤ピーマン 枝豆 かつお粉 油) ★ほうれん草しゅうまい ★ごはん ★牛乳
2026/9/9(水)	B	★とんてき(豚肉 にんにく しょうが でんぶん 油) ★ゆでキャベツ(キャベツ) ★ごぼうサラダ(ごぼう 人参 コーン きゅうり マヨネーズ) ★厚揚げチャンプルー(厚揚げ 炒り卵 もやし 赤ピーマン 枝豆 かつお粉 油) ★ほうれん草しゅうまい ★ごはん ★牛乳
2026/9/10(木)	A	★八宝菜(白菜 人参 えび 豚肉 かまぼこ ごま油 でんぶん) ★切干大根のハリハリ漬(切干大根 きゅうり 人参 砂糖) ★高野豆腐煮(高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖) ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2026/9/10(木)	B	★味噌カツ(豚カツ 油 味噌) ★切干大根のハリハリ漬(切干大根 きゅうり 人参 砂糖) ★高野豆腐煮(高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖) ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2026/9/11(金)	A	★カレイの唐揚げ(カレイ 唐揚げ粉 油) ★かつおふりかけ ★カラフルポークピーズ(豚肉 大豆 人参 コーン グリンピース 玉ねぎ マーガリン 砂糖 トマト) ★コールスローサラダ(キャベツ 人参 ハム コールスロッドレッシング) ★オレンジ ★ごはん ★牛乳
2026/9/11(金)	B	★チーズバーガー(ハンバーグ チーズ キャベツ 丸パン) ★ケチャップソース ★コーンスープ(コーン でんぶん 牛乳) ★カラフルポークピーズ(豚肉 大豆 人参 コーン グリンピース 玉ねぎ マーガリン 砂糖 トマト) ★コールスローサラダ(キャベツ 人参 ハム コールスロッドレッシング) ★オレンジ ★牛乳  ◎カップメニュー(コーンスープ)
2026/9/14(月)	A	★若鶏の唐揚げ(鶏肉 唐揚げ粉 油) ★おかかもやし(もやし かつお粉) ★高野豆腐の卵とじ(高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ ねぎ 椎茸 卵 砂糖 でんぶん) ★ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 かつお油漬 キャベツ シーザーサラダドレッシング) ★大学芋 ★ごはん ★アシドミルク
2026/9/14(月)	B	★キムタク炒め(豚肉 たくあん 白菜キムチ えのき 白菜 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 ごま油) ★高野豆腐の卵とじ(高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ ねぎ 椎茸 卵 砂糖 でんぶん) ★ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 かつお油漬 キャベツ シーザーサラダドレッシング) ★大学芋 ★ごはん ★アシドミルク
2026/9/15(火)	A	★海鮮塩焼きそば(焼きそば 豚肉 えび 玉ねぎ キャベツ もやし かまぼこ 炒り卵 ごま油 油) ★ツナサラダ(かつお油漬 チーズ キャベツ コーン 和風ドレッシング) ★大根の韓国風煮(大根 こんにゃく 人参 豚肉 ねぎ 砂糖 ごま油) ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳
2026/9/15(火)	B	★チキン南蛮(鶏肉 唐揚げ粉 油) ★タルタルソース ★ツナサラダ(かつお油漬 チーズ キャベツ コーン 和風ドレッシング) ★大根の韓国風煮(大根 こんにゃく 人参 豚肉 ねぎ 砂糖 ごま油) ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳
2026/9/16(水)	A	★照り焼きチーズハンバーグ(ハンバーグ チーズ) ★マカロニソテー(マカロニ 玉ねぎ コーン ハム 赤ピーマン 油) ★ほうれん草サラダ(ほうれん草 人参 キャベツ) ★サウザンアイランドドレッシング ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳
2026/9/16(水)	B	★鶏肉と蓮根のレモン風味揚げ(鶏肉 蓮根 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 レモン汁) ★マカロニソテー(マカロニ 玉ねぎ コーン ハム 赤ピーマン 油) ★ほうれん草サラダ(ほうれん草 人参 キャベツ) ★サウザンアイランドドレッシング ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳

日付	種類	
2026/9/17(木)	A	★ビビンバ(豚肉 ほうれん草 大豆もやし 人参 にんにく しょうが 豆味噌 砂糖 ごま油) ★切昆布煮(昆布 人参 油揚げ 枝豆 砂糖) ★ハムサラダ(ハム キャベツ きゅうり) ★ごまドレッシング ★チキンナゲット ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます
2026/9/17(木)	B	★さわらの味噌煮(さわら 砂糖 豆味噌 合わせ味噌) ★玉子焼き ★切昆布煮(昆布 人参 油揚げ 枝豆 砂糖) ★ハムサラダ(ハム キャベツ きゅうり) ★ごまドレッシング ★チキンナゲット ★五目ごはん(米 鶏肉 人参 椎茸) ★牛乳
2026/9/18(金)	A	★豚肉のかりん揚げ(豚肉 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま) ★たけのこと卵のサラダ(たけのこ かにかまぼこ 人参 炒り卵 きゅうり マヨネーズ) ★豆腐のうま煮(豆腐 玉ねぎ 人参 えのき 豚肉 白菜 椎茸 砂糖) ★さつまいも甘露煮 ★ごはん ★牛乳
2026/9/18(金)	B	★タラのオープン焼き(タラ ブズッキーニ なす 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ しめじ) ★たけのこと卵のサラダ(たけのこ かにかまぼこ 人参 炒り卵 きゅうり マヨネーズ) ★豆腐のうま煮(豆腐 玉ねぎ 人参 えのき 豚肉 白菜 椎茸 砂糖) ★さつまいも甘露煮 ★ごはん ★牛乳
2026/9/24(木)	A	★メンチカツ(メンチカツ 油) ★ソース ★ピリ辛こんにゃく炒め(こんにゃく ちくわ 砂糖 油) ★小松菜サラダ(小松菜 油揚げ 人参 もやし しめじ) ★青じそドレッシング ★じゃがいものそぼろ煮(じゃがいも グリンピース 玉ねぎ 鶏肉 砂糖) ★みかんカットゼリー ★ごはん ★牛乳
2026/9/24(木)	B	★ぶりの照り焼き(ぶり) ★けんちん汁(鶏肉 豆腐 大根 人参 わかめ ごぼう 椎茸 ごま ごま油) ★ピリ辛こんにゃく炒め(こんにゃく ちくわ 砂糖 油) ★小松菜サラダ(小松菜 油揚げ 人参 もやし しめじ) ★青じそドレッシング ★じゃがいものそぼろ煮(じゃがいも グリンピース 玉ねぎ 鶏肉 砂糖) ★みかんカットゼリー ★ごはん ★牛乳  ◎カップメニュー(けんちん汁) ◎まごわやさしい献立 ま:油揚げ、豆腐、ご:ごま、わ:わかめ、や:野菜、さ:ぶり、し:しめじ、椎茸、い:じゃがいも
2026/9/25(金)	A	★ジャーチャン豆腐(厚揚げ 豚肉 人参 椎茸 白ねぎ しょうが にんにく でんぶん ごま油) ★ひじきスパゲティ(スパゲティ ひじき ベーコン グリンピース 砂糖 マーガリン 油) ★かぼちゃグラタン(かぼちゃ パセリ チーズ) ★りんご ★ごはん ★牛乳
2026/9/25(金)	B	★ヤンニョムチキン(鶏肉 でんぶん 油) ★ごまキャベツ(キャベツ ごま) ★ひじきスパゲティ(スパゲティ ひじき ベーコン グリンピース 砂糖 マーガリン 油) ★かぼちゃグラタン(かぼちゃ パセリ チーズ) ★りんご ★ごはん ★牛乳
2026/9/28(月)	A	★白身魚のお好み焼き風(タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 あおき粉) ★ソース焼きそば ★れんこんのピリ辛炒め(れんこん こんにゃく 豚肉 ねぎ 人参 油) ★切干大根煮(切干大根 油揚げ 人参 枝豆 砂糖) ★パイン缶 ★ごはん ★牛乳
2026/9/28(月)	B	★鶏ちゃん炒め(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン 合わせ味噌 砂糖 しょうが 油) ★れんこんのピリ辛炒め(れんこん こんにゃく 豚肉 ねぎ 人参 油) ★切干大根煮(切干大根 油揚げ 人参 枝豆 砂糖) ★パイン缶 ★ごはん ★牛乳
2026/9/29(火)	A	★ガバオライス(鶏肉 大豆 玉ねぎ 赤ピーマン バジル にんにく 砂糖 油) ★春雨サラダ(春雨 きゅうり 人参 ハム) ★中華ドレッシング ★さんぴらごぼう(ごぼう 人参 こんにゃく ちくわ 鶏肉 ごま 砂糖 ごま油 油) ★チーズ ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます  ◎ワールドランチ:タイ(ガバオライス)
2026/9/29(火)	B	★春巻き(春巻き 油) ★焼売 ★春雨サラダ(春雨 きゅうり 人参 ハム) ★中華ドレッシング ★さんぴらごぼう(ごぼう 人参 こんにゃく ちくわ 鶏肉 ごま 砂糖 ごま油 油) ★チーズ ★キムチチャーハン(米 豚肉 人参 キムチ しょうが 砂糖 ごま油 油 ごま) ★牛乳
2026/9/30(水)	A	★豚肉の柳川風(豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん) ★ツナマヨポテト(じゃがいも かつお油漬 玉ねぎ きゅうり マヨネーズ) ★筑前煮(たけのこ 人参 れんこん こんにゃく 鶏肉 砂糖 油) ★金時豆 ★ごはん ★牛乳
2026/9/30(水)	B	★鶏の磯辺天ぷら(鶏肉 天ぷら粉 あおき粉 油) ★ひじき入りのりの佃煮 ★ツナマヨポテト(じゃがいも かつお油漬 玉ねぎ きゅうり マヨネーズ) ★筑前煮(たけのこ 人参 れんこん こんにゃく 鶏肉 砂糖 油) ★金時豆 ★ごはん ★牛乳  ◎ふるさと発見ランチ(ひじき入りのりの佃煮) 三重県産のひじきと海苔で作られた佃煮です。