

9月の献立表(令和8年)

2026年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 肉団子と白菜の煮物 キャベツのカレー風味炒め インゲンの胡麻和え 味噌汁 426 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	2 白身魚の天ぷら甘酢あんかけ アスパラのソテー 小松菜と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 555 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	3 鶏肉と大根の煮物 茄子とピーマンの香味炒め きゅうりと竹輪の梅風味和え 味噌汁 557 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	4 麻婆豆腐 冬瓜のあんかけ 青梗菜とツナのサラダ 味噌汁 450 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	5 白身魚のトマトソースがけ 高野豆腐の煮物 茶碗蒸し 味噌汁 358 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま
7 赤魚の味噌煮 インゲンとベーコンのソテー キャベツとわかめのツナ和え 味噌汁 521 キロカロリー おやつ/ レアチーズケーキ	8 豚肉の塩だれ炒め 里芋の炊き合わせ 切干大根のゴマドレサラダ 味噌汁 491 キロカロリー おやつ/ プチクレープ	9 鶏じゃが 平天の甘辛炒め 茶碗蒸し 味噌汁 484 キロカロリー おやつ/ グレープゼリー	10 ポークビーンズ 春雨中華風炒め 大根とオクラの和風サラダ 味噌汁 555 キロカロリー おやつ/ プリン	11 白身魚のチーズ焼 小松菜とかまぼこの煮浸し 大根サラダ 味噌汁 408 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	12 照り焼きチキン ひじき煮 インゲンのごま和え 味噌汁 552 キロカロリー おやつ/ どん焼き
14 鶏肉と白菜の中華風煮 ピーマンと平天の炒め物 ほうれん草と卵のサラダ 味噌汁 484 キロカロリー おやつ/ りんごゼリー	15 白身魚のチーズ&ハーブパン粉焼き 豆腐とかにかまのとろとろ煮 白菜のごま和え 味噌汁 519 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	16 ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー コールスローサラダ 味噌汁 664 キロカロリー おやつ/ ドームケーキ(チョコ)	17 天ぷら盛り合わせ ひじきと大豆の煮物 春雨さっぱりサラダ 味噌汁 560 キロカロリー おやつ/ 栗のムース	18 鶏肉の治部煮 竹輪とピーマンの金平 茶碗蒸し 清汁 465 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	19 ゴーヤチャンプルー ほうれん草の煮浸し きゅうりとハムの中華和え 味噌汁 476 キロカロリー おやつ/ プリン
21 カレーライス 厚揚げと小松菜の煮浸し ヨーグルト和え 味噌汁 790 キロカロリー おやつ/ どん焼き	22 鶏肉のハニーマスタード焼き いんげんのバターソテー 茶碗蒸し 味噌汁 508 キロカロリー おやつ/ 抹茶プリン	23 赤魚の塩焼きおろしポン酢 さつまいもとがんもの煮物 白菜のさっぱり和え 味噌汁 455 キロカロリー おやつ/ 水ようかん	24 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜と卵の炒め物 カリフラワーサラダ 清汁 594 キロカロリー おやつ/ いちごゼリー	25 うさぎハンバーグ 小松菜と切干大根の煮浸し お月見サラダ 味噌汁 448 キロカロリー おやつ/ お月見クレープ	26 白身魚のみぞれ煮 春巻き 小松菜と人参のナムル 味噌汁 491 キロカロリー おやつ/ ぶどうゼリー
28 あじの竜田揚げ 白菜とハムのオイスター炒め ピーマンとひじきの梅おかか和え 味噌汁 507 キロカロリー おやつ/ 喫茶はりま	29 牛肉としらたきのチャブチェ 茄子の炊き合わせ キャベツとかにかまのサラダ 味噌汁 599 キロカロリー おやつ/ シュークリーム	30 蒸し鶏の香味だれ 竹輪とピーマンの甘辛炒め ひじきとツナのサラダ 味噌汁 475 キロカロリー おやつ/ 焼きドーナツ(豆乳)	今月の行事メニュー 9/17(木)に季節メニューとして、五目御飯・てんぷらの盛り合わせ おやつに栗のムース 9/25(金)わかめご飯・うさぎハンバーグ おやつにお月見クレープが登場します。 お楽しみに!!		

9月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 カラオケ グループリハビリ	2 手芸の日 グループリハビリ	3 秋の壁画製作 グループリハビリ	4 グループリハビリ	5 喫茶はりま
7 カラオケ グループリハビリ	8 フェイスクア 音楽療法	9 映像鑑賞 グループリハビリ	10 ちぎり絵 グループリハビリ	11 カラオケ グループリハビリ	12 グループリハビリ
14 なごみの日 (散髪)	15 なごみの日 (散髪)	16 水彩画 グループリハビリ	17 カラオケ グループリハビリ	18 手芸の日 グループリハビリ	19 グループリハビリ
21 フェイスクア 音楽療法	敬老会			25 ちぎり絵 グループリハビリ	26 グループリハビリ
28 喫茶はりま	29 書道 グループリハビリ	30 カラオケ グループリハビリ	敬老会9/22~24 今年も日頃の感謝を込めて、敬老会開催します!! 何があるかは当日までお楽しみ!! これからもお元気でデイサービスに来てくださいね。 		