

令和8年 villa しろ 9月 予定献立表

※食材調達の都合により変更することがございます。 ※お米は比田米を使用しています。

日付	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
朝食	絹厚揚げと絹さやの煮物 ニラの卵どじ ご飯、味噌汁	人参の香味炒め インゲンと油揚げの煮物 ご飯、味噌汁	細切り高野の卵どじ 三色金平 ご飯、味噌汁	青菜と赤ピーマンの煮浸し 蒸し鶏と野菜の和風炒め ご飯、味噌汁	刻み昆布の金平 大根と鶏さつま揚げの煮物 ご飯、味噌汁	スクランブルエッグチリソースかけ カリフラワーとベーコンのコンソメ煮 ご飯、味噌汁	里芋と蒟蒻の土佐煮 もやしの中華風卵どじ ご飯、味噌汁
昼食	肉うどん ひじきサラダ キャベツと炒り卵の酢の物 ご飯	鮭の漬け焼き 肉じゃが もやしの胡麻酢和え ご飯、味噌汁	中華丼 キャベツとベーコンの煮物 春雨の中華サラダ 味噌汁	鯖の味噌煮 胡瓜とカニカマの酢の物 ポテトベーコンサラダ ご飯、すまし汁	焼き鳥 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ ご飯、味噌汁	鰯のバジルオイル焼き 茸のかき揚げ パンサンスー ご飯、味噌汁	タンドリーフライドチキン 青菜のピーナッツ和え 玉葱マリネ ご飯、コーンスープ
夕食	白身魚の赤しそ天婦羅 豚肉と茄子の味噌炒め 青菜のピーナッツ和え ご飯、すまし汁	トンカツの卵どじ 昆布サラダ カリフラワーの酢の物 ご飯、味噌汁	鰯の照り焼き 車麩と野菜の炊き合わせ 大根と柚子の酢の物 ご飯、味噌汁	豆腐ハンバーグ麻婆だれかけ 茄子の利休煮 キャベツのナムル ご飯、味噌汁	メバルの野菜あんかけ 牛蒡チャンプル 人参のカレーピクルス ご飯、味噌汁	お好み焼き風天婦羅 金時豆煮 大根と葱の酢の物 ご飯、すまし汁	鯖の照り焼き 八宝菜 若布サラダ ご飯、味噌汁
日付	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)
朝食	牛蒡の変わり金平 茄子ミート ご飯、味噌汁	玉葱の卵どじ ブロッコリーと茸のバター炒め ご飯、味噌汁	大根と竹輪の煮物 五目煮 ご飯、味噌汁	玉子焼き インゲンと油揚げの煮物 ご飯、味噌汁	ポトフ 青菜のシーフードソテー ご飯、味噌汁	スクランブルエッグ 蒟蒻の中華風旨煮 ご飯、味噌汁	落と車麩の煮物 千草焼きあんかけ ご飯、味噌汁
昼食	鰯の野菜チリソースかけ 大豆とひじきの中華煮 マカロニの梅しそサラダ ご飯、味噌汁	焼きそば 三色ナムル フルーツ ご飯、味噌汁	鰯のパン粉焼き 蒸し鶏と若布の炒り煮 枝豆サラダ ご飯、コンソメスープ	カツカレー 福神漬け ブロッコリーのサラダ もずくの酢の物	鰯のレモンオイル焼き チンジャオロースー ほうれん草の山吹和え ご飯、味噌汁	親子煮 春雨の中華炒め コールスローサラダ ご飯、味噌汁	メバルの粕漬け焼き 里芋の利休煮 蓮根のわさびサラダ ご飯、すまし汁
夕食	ピーマンの肉詰めフライ 白味噌のどて煮 春雨サラダ ご飯、すまし汁	鰯の天婦羅 炊き合わせ ツナサラダ ご飯、味噌汁	茄子のはさみ揚げ 麻婆豆腐 切り干し大根の三杯酢和え ご飯、味噌汁	ブリの西京焼き 三角豆腐天の煮物 もやしの胡麻酢和え ご飯、すまし汁	野菜肉巻き 南瓜とインゲンの煮物 牛蒡サラダ ご飯、味噌汁	鯖の生姜煮 茄子のオランダ煮 じゃが芋の酢の物 ご飯、味噌汁	メンチカツりんご甘酢あんかけ 刻み昆布の金平風 青菜と切り干し大根のお浸し ご飯、味噌汁
日付	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月) 敬老の日
朝食	白菜の炒め物 インゲンとしめじの煮物 ご飯、味噌汁	青菜と赤ピーマンの煮浸し 玉子焼き ご飯、味噌汁	牛肉と茸の時雨煮 大根とがんもの煮物 ご飯、味噌汁	人参の香味炒め 里芋の煮物 ご飯、味噌汁	イタリアン金平 じゃが芋の旨煮 ご飯、味噌汁	人参とツナの卵炒め パプリカとひじきの炒り煮 ご飯、味噌汁	野菜のオイスター炒め 切り干し大根の煮物 ご飯、味噌汁
昼食	麻婆丼 ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ 味噌汁	鰯のガーリックトマトソースかけ 高野豆腐の煮物 若布としらすの酢の物 ご飯、すまし汁	豆腐のおとし揚げ煮 さつま芋のレモン煮 オニオンサラダ 炊き込みご飯、味噌汁	鰯の秋野菜南蛮漬け カリフラワーのくず煮 バンバンジーサラダ ご飯、すまし汁	豚肉のキムチ炒め 茄子の揚げ煮 ほうれん草の胡麻和え ご飯、味噌汁	鯖の土佐焼き 白菜の胡麻酢和え ブロッコリーサラダ ご飯、味噌汁	トンカツあんかけ煮 白菜とベーコンの煮物 春雨と人参の酢の物 赤飯、味噌汁
夕食	ホッケの漬け焼き 茄子のカレーそぼろあんかけ ポテトベーコンサラダ ご飯、味噌汁	豚肉と蓮根の甘酢炒め オクラの辛子あえ 牛蒡と蒸し鶏のサラダ ご飯、味噌汁	鯖の煮付け 豚肉のボン酢炒め インゲンのピーナッツ和え ご飯、味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 炊き合わせ キャベツとあさりの酢の物 ご飯、味噌汁	ひとくち磯辺白身フライ 金時豆煮 大根サラダ ご飯、味噌汁	肉豆腐 玉葱と枝豆のかき揚げ 胡瓜と若布の酢の物 ご飯、すまし汁	鰯の味噌焼き インゲンと竹輪の甘辛炒め マカロニサラダ ご飯、すまし汁
日付	22 (火) 国民の休日	23 (水) 秋分の日	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)
朝食	高野豆腐の煮物 玉葱の卵どじ ご飯、味噌汁	青菜とコーンの炒め物 ひじきの五目煮 ご飯、味噌汁	はんぺんの煮物 青菜のイタリアン炒め ご飯、味噌汁	五目チャンプル やわらか角揚げ煮 ご飯、味噌汁	三色金平 千草焼き ご飯、味噌汁	ジャーマンポテト 青菜と小角揚げの煮物 ご飯、味噌汁	野菜の味噌炒め 花麩と落の煮物 ご飯、味噌汁
昼食	鰯の土佐焼き 肉じゃが 牛蒡サラダ ご飯、味噌汁	ロコモコ丼 若布と生姜の酢の物 ほうれん草の山吹和え コンソメスープ	鰯の揚げおろし煮 八宝菜 マセドアンサラダ ご飯、味噌汁	豚天 さつま芋の煮物 インゲンの黒胡麻サラダ ご飯、味噌汁	かき揚げそば 茄子のおかか煮 昆布サラダ ご飯	鶏天おろしだれかけ 胡瓜としらすの酢の物 切り干し大根のサラダ ご飯、味噌汁	ハヤシライス 白菜の炒め物 ひじきと南瓜のサラダ フルーツ
夕食	鶏竜田のハニーマスタードかけ ふろふき大根胡麻味噌だれ 卵サラダ ご飯、すまし汁	鰯の粕漬け焼き 蒟蒻の中華風旨煮 スパゲティサラダ ご飯、味噌汁	鶏肉の生姜焼き 胡瓜と竹輪の酢の物 若布サラダ ご飯、味噌汁	鯖の味噌煮 三種根菜つみれのあんかけ 磯香和え ご飯、すまし汁	親子煮 大根の高野そぼろ煮 もやしの胡麻酢和え ご飯、味噌汁	鰯の照り焼き 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ご飯、味噌汁	鰯のバジルオイル焼き 竹輪入りエビチリ風 マカロニサラダ ご飯、味噌汁
日付	29 (火)	30 (水)	～ 忠光フードサービスより ～ 残暑の候、皆様方におかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は忠光フードサービスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 今回は、9月の献立をご案内させていただきます。 秋になると芋類やきのこ、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。 なかでも、さつま芋や里芋などの芋類は、エネルギー源となる糖質が豊富です。また、ビタミンCやビタミンB群を含み、ストレスから体を守ったり、疲労回復や疲れにくい身体を作るのに役立ちます。食物繊維も多いので、腸内環境を整えたり、血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑える効果なども期待できます。 夏の疲れを癒し、冬に向けて栄養をしっかりとっていただけますよう、スタッフ一同心を込めたお食事を提供いたします。				
朝食	茸のスクランブルエッグ 三色煮浸し ご飯、味噌汁	千草焼きあんかけ 高野豆腐とたこザンギの煮物 ご飯、味噌汁					
昼食	鶏の照り焼き イタリアン金平 胡瓜と白きくらげの酢の物 ご飯、味噌汁	鯖の味噌煮 人参シリシリ 白菜のナムル ご飯、すまし汁					
夕食	白身魚の磯部揚げ 里芋の胡麻味噌煮 ブロッコリーサラダ ご飯、すまし汁	酢豚 さつま芋のレモン煮 ひじきサラダ ご飯、味噌汁					