

# うさみの園 2025年9月献立表

※食材の入荷状況により献立は変更する場合があります。  
あらかじめ、ご了承ください。

|     | 1 月   | 2 火  | 3 水  | 4 木  | 5 金   | 6 土   | 7 日   |
|-----|---|--|--|--|---|---|---|
| 朝   | カルシウムご飯<br>切干煮<br>海老和え<br>ふりかけ(梅しそ)<br>味噌汁(蕪) 牛乳        | 食パン 牛乳<br>リンゴジャム<br>あさりのコンソメ煮<br>法連草サラダ<br>ポタージュ       | カルシウムご飯<br>竹輪煮<br>フレック和え<br>海苔佃煮<br>味噌汁(茄子) 牛乳       | カルシウムご飯<br>がんも煮<br>もやし和え<br>ふりかけ(かつお)<br>味噌汁(玉葱) 牛乳  | カルシウムご飯<br>肉団子煮<br>大根サラダ<br>えびみそ<br>味噌汁(人参) 牛乳            | カルシウムご飯<br>しぎ茄子<br>かにかま和え<br>うめびしお<br>味噌汁(椎茸) 牛乳    | カルシウムご飯<br>鶏肉の葱焼き<br>わかめ和え<br>たいみそ<br>味噌汁(牛蒡) 牛乳    |
| 昼   | ビビンバ丼<br>薩摩芋の蜂蜜煮<br>デザート(パイン缶)<br>わかめスープ                | 鶏ポテトチーズ焼き<br>オニオンマリネ<br>バナナムース<br>お吸い物(しろ菜)            | ミートローフ<br>シーザーサラダ<br>デザート(黄桃缶)<br>スープ(かにかま)          | 二色とろろそば<br>鯨もろ味噌焼き<br>ブドウゼリー<br>(麵禁 とろろ汁なめ茸かけ)       | ご飯<br>鯨の葱焼き<br>蓮根炒り煮<br>デザート(リンゴ缶)<br>お吸い物(はんぺん)          | ご飯<br>鶏パン粉焼き<br>焙煎胡麻サラダ<br>ヨーグルト<br>お吸い物(葱)         | ご飯<br>豚の練り梅焼き<br>トマトポン酢漬け<br>デザート(mix缶)<br>お吸い物(蒲鉾) |
| おやつ | ねりきり(ようかん)  | どら焼き(パパロア)   | ロールケーキ(ゼリー)  | 蒸しパン(プリン)  | 和のパンケーキ(ムース)  | ワッフル(パパロア)  | カスタードケーキ(ゼリー)                                       |
| 夕   | ご飯<br>鱈味噌バター焼き<br>きのこ炒め<br>お吸い物(さや)                     | ご飯<br>ふくさ焼き<br>胡瓜の胡麻酢<br>味噌汁(大根葉)                      | ご飯<br>鱈煮付け<br>金平牛蒡<br>お吸い物(高野豆腐)                     | ご飯<br>豚トマトソースかけ<br>南瓜サラダ<br>スープ(カリフラワー)              | ご飯<br>五目煮<br>モロヘイヤ和え<br>味噌汁(畑菜)                           | ご飯<br>バサ柚子風味焼き<br>ハムもやし和え<br>味噌汁(豆苗)                | ご飯<br>メルのサラダのせ<br>里芋含め煮<br>お吸い物(白菜)                 |
|     | 8 月   | 9 火 重陽の節句  | 10 水   | 11 木   | 12 金 敬老会  | 13 土  | 14 日  |
| 朝   | カルシウムご飯<br>ソーセージソテー<br>オクラだし醤油<br>うめびしお<br>味噌汁(玉葱) 牛乳   | カルシウムご飯<br>ふんわり角天煮<br>お浸し<br>海苔佃煮<br>味噌汁(豆苗) 牛乳        | カルシウムご飯<br>にら炒め<br>卵そぼろ和え<br>ふりかけ(かつお)<br>味噌汁(南瓜) 牛乳 | カルシウムご飯<br>竹輪炒め<br>磯和え<br>えびみそ<br>味噌汁(もやし) 牛乳        | カルシウムご飯<br>薩摩揚げ煮<br>おかがかけ<br>ふりかけ(梅しそ)<br>味噌汁(しろ菜) 牛乳     | カルシウムご飯<br>ひじき煮<br>あさりナムル<br>たいみそ<br>味噌汁(隠元) 牛乳     | カルシウムご飯<br>ツナ炒め<br>なめ茸和え<br>もろみそ<br>味噌汁(豆苗) 牛乳      |
| 昼   | ご飯<br>ポークチャップ<br>海藻サラダ<br>デザート(リンゴ缶)<br>スープ(人参)         | 栗ご飯<br>鯨のこ焼き<br>キラキラゼリー<br>豚汁                          | ご飯<br>鶏肉の梅肉焼き<br>かつおまぶし<br>ヨーグルト<br>味噌汁(大根葉)         | ご飯<br>鱈の大葉味噌焼き<br>つくね炒り煮<br>デザート(mix缶)<br>お吸い物(とろろ)  | 祝 松花堂弁当<br>赤飯 お吸い物(花魁)<br>揚げ物盛り合わせ<br>酢の物 炊き合わせ<br>メロンゼリー | ご飯<br>バサマスタード焼き<br>根菜煮<br>デザート(パイン缶)<br>お吸い物(うまい菜)  | ご飯<br>冷やし豚しゃぶ<br>法連草ソテー<br>デザート(杏仁)<br>お吸い物(蕪)      |
| おやつ | ドームケーキ(パパロア)  | プリン  | マドレーヌ(ムース)   | おかし(ゼリー)   | ブッセ   | 蒸しパン(ムース)   | どら焼き(パパロア)  |
| 夕   | ご飯<br>かにかま<br>中華和え<br>スープ(筍)                            | ご飯<br>照り焼きハンバーグ<br>海老サラダ<br>お吸い物(畑菜)                   | ご飯<br>豆腐ステーキ<br>蓮根サラダ<br>お吸い物(つみれ)                   | ご飯<br>豚肉ジンジャー焼き<br>ビーフソテー<br>スープ(白菜)                 | ご飯<br>麻婆茄子<br>胡瓜サラダ<br>スープ(えのき)                           | ご飯<br>鶏柑橘蒸し<br>南瓜煮<br>お吸い物(蒲鉾)                      | ご飯<br>ホッケの龍田焼き<br>アスパラサラダ<br>お吸い物(さや)               |
|     | 15 月  | 16 火   | 17 水   | 18 木   | 19 金  | 20 土  | 21 日  |
| 朝   | カルシウムご飯<br>チーズのせはんぺん<br>里芋煮<br>ゆずみそ<br>味噌汁(茄子) 牛乳       | 食パン 牛乳<br>マーマレード<br>トマト煮<br>海老サラダ<br>ポタージュ             | カルシウムご飯<br>角天隠元煮<br>塩昆布和え<br>えびみそ<br>味噌汁(人参) 牛乳      | カルシウムご飯<br>大豆炒め煮<br>彩りサラダ<br>ふりかけ(かつお)<br>味噌汁(葱) 牛乳  | カルシウムご飯<br>つみれ煮<br>しらす和え<br>もろみそ<br>味噌汁(隠元) 牛乳            | カルシウムご飯<br>鯖の照り焼き<br>畑菜のだし醤油<br>海苔佃煮<br>味噌汁(薩摩芋) 牛乳 | カルシウムご飯<br>柚子風味肉団子<br>野菜炒め<br>たいみそ<br>味噌汁(えのき) 牛乳   |
| 昼   | ご飯<br>鶏肉の野菜ソース<br>もやし炒め<br>デザート(mix缶)<br>お吸い物(蒲鉾)       | ハヤシライス<br>フレンチサラダ<br>ヨーグルト<br>スープ(クルトン)                | ご飯<br>赤魚の酒蒸し<br>しる菜サラダ<br>デザート(パイン缶)<br>味噌汁(さや)      | ご飯<br>焼き油淋鶏<br>青梗菜中華和え<br>デザート(杏仁)<br>わかめスープ         | ご飯<br>炊き込みご飯<br>鯨のみりん焼き<br>浅漬け<br>デザート(リンゴ缶)<br>お吸い物(豆苗)  | ご飯<br>鶏マヨ焼き<br>ピーマンソテー<br>イチゴムース<br>スープ(玉葱)         | ご飯<br>バサの味噌焼き<br>茄子ポン酢和え<br>デザート(黄桃缶)<br>お吸い物(とろろ)  |
| おやつ | レモンケーキ(ゼリー)   | おかし(パパロア)  | 吹雪饅頭(ようかん)   | どら焼き(ムース)  | カスタードケーキ(プリン)   | カステラ(パパロア)  | 淡雪ゼリー   |
| 夕   | ご飯<br>鯖のみぞれ煮<br>マヨ醤油和え<br>お吸い物(うまい菜)                    | ご飯<br>きのこあんかけ豆腐<br>辛し和え<br>味噌汁(切干)                     | ご飯<br>豚蜂蜜ソース焼き<br>ポテトサラダ<br>お吸い物(白菜)                 | ご飯<br>鯨の南蛮漬け<br>柑橘和え<br>味噌汁(冬瓜)                      | ご飯<br>豚オイスター炒め<br>青じそサラダ<br>味噌汁(牛蒡)                       | ご飯<br>かに豆腐<br>蓮根煮<br>味噌汁(もやし)                       | ご飯<br>ポークピカタ<br>サラダ<br>スープ(コーン)                     |
|     | 22 月  | 23 火 秋分の日  | 24 水   | 25 木   | 26 金  | 27 土  | 28 日  |
| 朝   | カルシウムご飯<br>鯛団子煮<br>オクラおかし和え<br>えびみそ<br>味噌汁(豆苗) 牛乳       | カルシウムご飯<br>野菜しんじょう煮<br>しろ菜和え<br>ふりかけ(かつお)<br>味噌汁(蕪) 牛乳 | カルシウムご飯<br>南瓜煮<br>チキンサラダ<br>たいみそ<br>味噌汁(茄子) 牛乳       | カルシウムご飯<br>大豆と蓮根の煮物<br>じゃこ和え<br>海苔佃煮<br>味噌汁(玉葱) 牛乳   | カルシウムご飯<br>鶏肉と大根煮もの<br>和風サラダ<br>ふりかけ(梅しそ)<br>味噌汁(豆腐) 牛乳   | カルシウムご飯<br>蒲鉾炒め<br>胡瓜のサラダ<br>ゆずみそ<br>味噌汁(葱) 牛乳      | カルシウムご飯<br>納豆<br>昆布煮<br>つば漬け<br>味噌汁(冬瓜) 牛乳          |
| 昼   | ご飯<br>鯨のムニエル<br>ベーコンソテー<br>デザート(杏仁)<br>スープ(パプリカ)        | ご飯<br>鶏肉の香草焼き<br>アスパラソテー<br>デザート(リンゴ缶)<br>スープ(mix)     | ご飯<br>かに焼売<br>バナナムース<br>(麵禁 焼き魚)                     | ご飯<br>メル明太マヨ焼き<br>ジャーマンポテト<br>デザート(mix缶)<br>お吸い物(さや) | ご飯<br>コロッケ<br>酢味噌かけ<br>オレンジゼリー<br>お吸い物(かにかま)              | ご飯<br>鶏肉の甘酢あんかけ<br>厚揚げ煮<br>ヨーグルト<br>お吸い物(しろ菜)       | ご飯<br>チャンチャン焼き<br>ささ身と和え<br>デザート(パイン缶)<br>お吸い物(白菜)  |
| おやつ | パンケーキ(パパロア)   | おはぎ(ようかん)  | ロールケーキ(ゼリー)  | チョコレート饅頭(プリン)  | おかし(パパロア)   | レモンケーキ(ゼリー)   | ドームケーキ(ムース)   |
| 夕   | ご飯<br>青椒肉絲<br>ナムル<br>スープ(青梗菜)                           | ご飯<br>海老の旨煮<br>芋きんぴら<br>味噌汁(竹輪)                        | ご飯<br>鯨バターソースかけ<br>青菜和風和え<br>お吸い物(椎茸)                | ご飯<br>豚肉の山椒焼き<br>華野菜サラダ<br>お吸い物(とろろ)                 | ご飯<br>鯨の葱ソース<br>うまい菜和え<br>お吸い物(人参)                        | ご飯<br>鯨のみりん醤油焼き<br>蕪の含め煮<br>お吸い物(畑菜)                | ご飯<br>豚肉の旨塩炒め<br>千切りサラダ<br>お吸い物(うまい菜)               |
|     | 29 月  | 30 火   | 1 水  | 2 木  | 3 金   | 4 土   | 5 日   |
| 朝   | カルシウムご飯<br>メヌケ西京焼き<br>フレック和え<br>ふりかけ(梅しそ)<br>味噌汁(茄子) 牛乳 | カルシウムご飯<br>薩摩揚げ煮<br>ささ身胡麻マヨ<br>えびみそ<br>味噌汁(蕪葉) 牛乳      | カルシウムご飯<br>焼き豆腐煮<br>浅漬け<br>もろみそ<br>味噌汁(つみれ) 牛乳       | カルシウムご飯<br>海老炒め<br>隠元和え<br>ゆずみそ<br>味噌汁(豆苗) 牛乳        | カルシウムご飯<br>鶏ポテト煮<br>かつお節かけ<br>海苔佃煮<br>味噌汁(畑菜) 牛乳          | カルシウムご飯<br>カリフラワー炒め<br>豆サラダ<br>たいみそ<br>味噌汁(玉葱) 牛乳   | カルシウムご飯<br>炒り豆腐<br>しろ菜和え<br>うめびしお<br>味噌汁(もやし) 牛乳    |
| 昼   | ご飯<br>鶏肉の甘辛玉葱<br>がんも牛蒡煮<br>デザート(黄桃缶)<br>お吸い物(えのき)       | ご飯<br>鯨のこ醤油ソース<br>オニオンサラダ<br>ブドウムース<br>お吸い物(蒲鉾)        | ご飯<br>八宝菜<br>もやしサラダ<br>デザート(杏仁)<br>わかめスープ            | ご飯<br>メル紅葉焼き<br>白和え<br>みかんゼリー<br>味噌汁(牛蒡)             | ご飯<br>牛肉の七味焼き<br>フレッシュサラダ<br>デザート(パイン缶)<br>かきたま汁          | ご飯<br>鶏唐揚げ和風ソース<br>細切り和え<br>ヨーグルト<br>お吸い物(大根葉)      | ご飯<br>茸と鳥賊の炒め物<br>春雨サラダ<br>デザート(リンゴ缶)<br>味噌汁(竹輪)    |
| おやつ | 蒸しパン(プリン)   | クレープ(ゼリー)  | ねりきり(ムース)  | 饅頭(ようかん)   | カスタードケーキ(ゼリー)   | カステラ(ムース)   | マドレーヌ(パパロア)   |
| 夕   | ご飯<br>野菜入り卵焼き<br>大根鳴門サラダ<br>味噌汁(葱)                      | ご飯<br>豚グリル柚子胡椒<br>ベーコン金平<br>味噌汁(隠元)                    | ご飯<br>バサタルタル焼き<br>炒り煮<br>お吸い物(うまい菜)                  | ご飯<br>鶏しそ味噌焼き<br>春菊胡麻醤油<br>お吸い物(麩)                   | ご飯<br>鯨大根<br>ブロッコリー炒め<br>お吸い物(白菜)                         | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>葛煮<br>お吸い物(とろろ)                     | ご飯<br>豚ケチャップ焼き<br>フレックサラダ<br>スープ(mix)               |