

2026年 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	さわらの幽庵焼き 鶏肉とさつま芋の照り煮 豆腐の野菜あんかけ いんげんの生姜和え	豚大根 かぼちゃの煮物 フロッキーの和風ピリ辛和え 卵の花	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮	牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんと油揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル
6	7	8	9	10	11	12
	チキンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	白身魚のムニエル 菜の花のコンソメ煮 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え	鶏肉の豆乳クリームソースかけ 菜の花のお浸し おくらとじゃが芋のトマトソース煮 枝豆入りスクランブルエッグ	さわらのトマトソース 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウインナーの炒め物 枝豆とコーンの和え物	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 豚肉と豆のトマトソース ほうれん草の炒め物	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え
13	14	15	16	17	18	19
	鮭の味噌だれかけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物	若鶏のカレー焼き 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー	赤魚の煮付け ひじき煮 茄子のどぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ	白身魚の山椒焼き さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ
20	21	22	23	24	25	26
	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん	さばの味噌煮 菜の花のお浸し 鶏肉とカリフラワーのきのこあんかけ ひじき煮	豚肉のバーベキューソース ほうれん草の胡麻和え 大根のどぼろあんかけ キャベツとピーマンの洋風浸し	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花のお浸し(柚子風味) じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 油揚げと人参の煮物	八宝菜 菜の花と人参の炒め煮 マカロニの和風和え カリフラワーのどぼろあん	鮭の塩焼き 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ 高野豆腐のどぼろあんかけ
27	28	29	30			
	白身魚のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのペンネ 茄子と鶏肉のトマトソースかけ フロッキーとコーンのコンソメ煮	肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物	カレイの甘酢あんかけ フロッキーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し(柚子風味)			