

2026年9月 献立表

ゆうらいふ横浜

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4	5
和食			ごはん ウインナー＆野菜炒め ごぼうサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ひじき煮 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食			パン ウインナー＆野菜炒め ごぼうサラダ オニオンスープ	パン 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ ブロッコリースープ	パン スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ クラムチャウダー	パン チキンのオープン焼き ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ ミネストローネ
昼食			秋茄子おろしぶっかけそば 五目厚焼き玉子 みかんゼリー	ごはん 親子煮 豆苗の胡麻昆布和え きのこ汁	茗荷と葱のさっぱりそうめん はんぺんの磯部揚げ フルーツポンチ	わかめごはん 豚肉の梅焼き 冬瓜の冷鉢 味噌汁	ごはん 蒸し鶏の香味ダレ カニの中華風サラダ 中華スープ
夕食			ごはん カニクリームコロッケ きのこのマリネ 野菜キッシュ スープ	ごはん 鯖の甘酢あんかけ 白菜のゆかり和え ごぼうの旨煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の青じそ焼き 豆腐サラダ きのこ塩昆布ソテー コーンスープ	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツの和風サラダドレッシング カリフラワーとベーコンのソテー スープ	ごはん カラスカレイのはちみつ照り焼き 小松菜の海苔和え 豆乳しんじょの煮物 味噌汁
	6	7	8	9	10	11	12
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 玉子サラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン 若鶏のピカタ ツナサラダ キャロットスープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン お魚ソーセージのおろしソース コールスローサラダ ごぼうスープ	パン マカロニのトマト煮 玉子サラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ コーンスープ
昼食	ごはん 白身魚のフライ～タルタル添え～ 豆苗の和え物 味噌汁	カオマンガイ 海老餃子 春雨スープ	冷やし中華 春巻き フルーツゼリー	ごはん 鶏肉とエリンギの柚子胡椒炒め 切干大根の和え物 味噌汁	鮭の混ぜこみ散らし寿司 車麩の煮物 赤出汁	肉うどん 温泉玉子 青梗菜のカシューナッツ和え	ごはん 鶏肉の山賊焼き たくあんともやしの和え物 かきたま汁
夕食	ごはん 豚肉の肉じゃが 隠元とツナの和え物 もずく酢 味噌汁	ごはん カラスカレイの煮付け ほうれん草と錦糸の和え物 厚揚げのお好みソースかけ 味噌汁	ごはん 海老のガーリック炒め 花野菜サラダ 帆立風味フライ 野菜スープ	ごはん 秋刀魚の塩焼き ささみと胡瓜の和え物 がんもの煮物 味噌汁	ごはん 豚肉のサルサソース ブロッコリーのピーナツ和え 野菜キッシュ スープ	ごはん 銀鱈の西京味噌焼き 胡瓜と天かすのせ冷奴 きのこおろし煮 すまし汁	ごはん 海鮮豆腐 アボカドの山葵マヨネーズ 三色野菜揚げ 味噌汁
	13	14	15	16	17	18	19
和食	ごはん ミートボール ごぼうサラダ 納豆 味噌汁	ごはん きのこオムレツ ポテトサラダ（カレー風味） オクラめかぶモロヘイヤ和え 味噌汁	ごはん ウインナー＆野菜炒め スパゲティサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ みかんなます 味噌汁	ごはん アンサンブルエッグ コールスローサラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁
洋食	パン ミートボール ごぼうサラダ クラムチャウダー	パン きのこオムレツ ポテトサラダ（カレー風味） ミネストローネ	パン ウインナー＆野菜炒め スパゲティサラダ オニオンスープ	パン 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ ブロッコリースープ	パン スクランブルエッグ 豆の胡麻和えサラダ ほうれん草スープ	パン チキンのオープン焼き ツナサラダ 枝豆スープ	パン アンサンブルエッグ コールスローサラダ キャロットスープ
昼食	ハヤシライス 温野菜サラダ りんごヨーグルト スープ	さつまいもごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草と蒲鉾の和え物 味噌汁	長崎ちゃんぽん 葱とチャーシューの炒め物 みかんゼリー	ちまき風ごはん 赤魚の中華風あんかけ マロニーの拌三絲 豆腐スープ	ごはん 煮しめ かにかまの磯部揚げ 汁物	ミートソーススパゲティ レタスとナッツのサラダ 野菜スープ	ごはん 青ヒラスの山椒焼き キャベツと桜エビの和え物 肉詰稲荷の煮物 のっぺい汁
夕食	ごはん 鰯のかぶら蒸し～生姜あん～ 焼き茄子の煮びたし 里芋の煮っ転がし 味噌汁	ごはん メカジキのアングレス 大根のコンソメ煮 グラタン コーンポタージュ	ごはん 海老フライ キャロットラペ 野菜キッシュ 野菜スープ	ごはん 甘辛牛肉と大根の出汁かけ ほうれん草のなめたけ和え 京がんもの煮物 味噌汁	ごはん スズキのボフレ～レモンバターソース～ マセドアンサラダ ロールキャベツ（トマト） スープ	ごはん かに玉 茄子の中華風お浸し キャベツのザーサイ和え 春雨スープ	ごはん 肉豆腐 オクラとひじきのさっぱり和え 大根の香味野菜漬け 味噌汁
	20	21	22	23	24	25	26
和食	ごはん 彩りオムレツ 蓮根サラダ 納豆 味噌汁	ごはん お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 薩摩芋のレモン煮 味噌汁	ごはん アジの塩焼き ツナサラダ 切干大根 味噌汁	ごはん お魚ソーセージのおろしソース 青梗菜と油揚げの煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 金目鯛の西京焼き 玉子サラダ 茄子の甘辛煮 味噌汁	ごはん ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ みかんなます 味噌汁
洋食	パン 彩りオムレツ 蓮根サラダ 枝豆スープ	パン お魚ハンバーグの野菜あんかけ トマトペンネサラダ ほうれん草スープ	パン 野菜炒め マカロニサラダ クラムチャウダー	パン 若鶏のピカタ ツナサラダ キャロットスープ	パン お魚ソーセージのおろしソース コールスローサラダ ごぼうスープ	パン マカロニのトマト煮 玉子サラダ グリーンピーススープ	パン ほうれん草オムレツ 紅あずまサラダ コーンスープ
昼食	栗ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き なます すまし汁	赤飯 鯛の塩焼き 炊き合わせ 梨 赤出汁	パン クリームシチュー アボカドサラダ きのこのバターソテー	梅じゃこごはん 南瓜コロッケ 長芋と胡瓜のポン酢和え 味噌汁	オムライス カリカリ牛蒡のサラダ 野菜スープ	お月見うどん 紅生姜のかき揚げ 抹茶プリン	ごはん 豚肉と茄子のカレー炒め オクラのおかか和え 味噌汁
夕食	ごはん サワラの生姜煮 白菜の胡麻和え ぜんまいの煮物 味噌汁	ごはん エビチリ ひじきのナムル シュウマイ 中華スープ	ごはん 鰹の南蛮漬け 和風ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 茄子の中華風漬け フルーツ杏仁 わかめスープ	ごはん もろみチキン キャベツのしば漬け和え 木の葉豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 白身魚の五目あんかけ トマトと大葉の和え物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜ときのこの和え物 炙り厚揚げ けんちん汁
	27	28	29	30			
和食	ごはん ミートボール 里芋サラダ 納豆 味噌汁	ごはん きのこオムレツ スパゲティサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ウインナー＆野菜炒め ごぼうサラダ 卵の花 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ 豆と野菜の彩り煮 味噌汁			
洋食	パン ミートボール ごぼうサラダ クラムチャウダー	パン きのこオムレツ ポテトサラダ（カレー風味） ミネストローネ	パン ウインナー＆野菜炒め スパゲティサラダ オニオンスープ	パン 豆腐ハンバーグ トマトペンネサラダ ブロッコリースープ			
昼食	ごはん 筑前煮 揚げ南瓜のくるみ和え 味噌汁	肉そば 菜果なます けんちょう	カレーライス グリーンサラダ マンゴーヨーグルト スープ	きのこごはん カラスカレイのレモン焼き 揚げ茄子のおかか和え 味噌汁			
夕食	ごはん 海老カツ（しそマヨネーズ） 豆苗の胡麻風味 里芋の煮っ転がし 味噌汁	ごはん 勘八の焼き茄子胡麻ダレ 糸こんにゃくの南蛮酢 青梗菜の和え物 味噌汁	ごはん 秋刀魚の蒲焼き もやしと青菜の和え物 高野豆腐の玉子とじ 味噌汁	ごはん メカジキのピザ風焼き アスパラのサラダ ズッキーニのグリル 豆乳入りコーンスープ			