

さわやか おおみや館 2025年9月献立表

朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食	
01月	ハムと野菜の洋風煮 カリッララーと卵の炒め物 海苔サラダ ご飯	エネルギー 540 kcal	夕食	さばのきのこあんかけ 里芋のごま味噌煮 ピーマンのソテー ご飯	エネルギー 500 kcal	夕食	豚肉の生姜醤油炒め さつまいもの煮物 小松菜のしらす和え ご飯	エネルギー 535 kcal	朝食	里芋の煮つころかし 玉ねぎの和え物 ご飯	エネルギー 516 kcal
	味噌汁 ふりかけとコルーツ ヨーグルト	食塩 2.1 g			食塩 1.5 g			食塩 2.7 g			食塩 2.0 g
02火	厚揚げの葱ダシ うぐいす豆 キャベツのゆかり和え ご飯	エネルギー 577 kcal	朝食	鶏つくね れんこんの煮物 切干大根のサラダ ご飯	エネルギー 531 kcal	朝食	あんかけチヤーハン ひじきの煮物 おくらの和風マヨ和え 中華スーヅ ご飯	エネルギー 513 kcal	夕食	炒り卵 ほうれん草と干しエビの煮物 大根サラダ ご飯	エネルギー 500 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ 牛乳	食塩 1.5 g			食塩 1.9 g			食塩 3.2 g			食塩 1.7 g
03水	スクラッブルエッグ 昆布豆 カリッララーのサラダ ご飯	エネルギー 538 kcal	朝食	豚肉のオニオンスー かぼちやの煮物 スナッアエんどうのおかか和え ご飯	エネルギー 554 kcal	朝食	カレイの煮付け 春雨の炒め物 白菜のサラダ ご飯	エネルギー 498 kcal	夕食	竹輪のソテー 昆布豆 小松菜の辛子和え ご飯	エネルギー 547 kcal
	コンソメスー 漬物とコルーツ ヨーグルト	食塩 1.8 g			食塩 2.2 g			食塩 2.4 g			食塩 2.1 g
04木	魚肉ソーセージと野菜のソ キャベツのうま煮 納豆 ご飯	エネルギー 519 kcal	朝食	冷やし中華 きんぴらごぼう わかめの和え物 炊き込みご飯(小)	エネルギー 554 kcal	朝食	タンパク質の卵とじ きのこの和風煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯	エネルギー 516 kcal	夕食	厚揚げの炒め物 スナッアエんどうの卵とじ なすのごま和え ご飯	エネルギー 584 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ 牛乳	食塩 2.2 g			食塩 3.6 g			食塩 1.6 g			食塩 2.0 g
05金	卵の花 れんこんの白煮 いんげんのサラダ ご飯	エネルギー 495 kcal	朝食	赤魚の香味ソースかけ 鶏レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ご飯	エネルギー 519 kcal	朝食	メンチカツの卵とじ チンゲン菜の中華炒め 大根の和え物 ご飯	エネルギー 551 kcal	夕食	目玉焼き うぐいす豆 春雨の和え物 ご飯	エネルギー 583 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ ヨーグルト	食塩 2.1 g			食塩 2.0 g			食塩 2.5 g			食塩 1.8 g
06土	ミートボール きのこのソテー 玉ねぎの生薑醤油和え ご飯	エネルギー 545 kcal	朝食	豚丼 大豆の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 コルーツ(なし)	エネルギー 564 kcal	朝食	だちの味噌漬け焼き なすの煮びたし コールスローサラダ ご飯	エネルギー 453 kcal	夕食	ハムと野菜のソテー じゃが芋の和風バター煮 人参サラダ ご飯	エネルギー 513 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ 牛乳	食塩 1.9 g			食塩 2.5 g			食塩 1.8 g			食塩 2.0 g
07日	炒り卵 白菜のソート煮 人参サラダ ご飯	エネルギー 527 kcal	朝食	鶏肉のごま風味噌焼き 葱と野菜の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯	エネルギー 551 kcal	朝食	厚揚げとツナの炒め物 じゃが芋の煮物 わかめのナムル ご飯	エネルギー 511 kcal	夕食	厚揚げの葱ダシ さつまいもの甘煮 スナッアエんどうの粥 ご飯	エネルギー 559 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ ヨーグルト	食塩 1.8 g			食塩 2.2 g			食塩 2.4 g			食塩 1.5 g
08月	がんもの煮物 里芋の味噌かけ かんぱんのおかかマヨ和え 冬瓜と干しエビのお粥 味噌汁 コルーツ	エネルギー 508 kcal	朝食	肉そば 切干大根煮 おくらゆかり和え ご飯(小)	エネルギー 523 kcal	朝食	いか団子の中華あんかけ 春巻き 豆サラダ ご飯	エネルギー 527 kcal	夕食	魚肉ソーセージと野菜のソ 昆布豆 切干大根のサラダ ご飯	エネルギー 548 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ ヨーグルト	食塩 2.1 g			食塩 3.1 g			食塩 2.8 g			食塩 1.9 g
09火	竹輪のソテー かぼちやの煮物 スナッアエんどうの甘酢和え ご飯	エネルギー 535 kcal	朝食	すき焼き風煮 人参と卵の炒め物 フロッコリーの和え物 ご飯	エネルギー 589 kcal	朝食	白身魚のオニオンソース ほうれん草と鶏肉のソテー 春雨サラダ ご飯	エネルギー 533 kcal	夕食	カンパニーと野菜のソテー スナッアエんどうの粥 ご飯	エネルギー 520 kcal
	味噌汁 佃煮とコルーツ 牛乳	食塩 2.6 g			食塩 1.9 g			食塩 2.1 g			食塩 2.0 g
10水	ポトフ 昆布豆 いんげんのサラダ ご飯	エネルギー 524 kcal	朝食	ふり天根 れんこんきんぴら 小松菜のお浸し ご飯	エネルギー 520 kcal	朝食	ハム・ソー・オニオン さつまいもの炒め物 海苔サラダ ご飯	エネルギー 532 kcal	夕食	じゃが芋とツナの炒め物 小松菜の煮びたし もやしのゆかり和え ご飯	エネルギー 515 kcal
	コンソメスー 漬物とコルーツ ヨーグルト	食塩 1.7 g			食塩 2.1 g			食塩 2.8 g			食塩 2.2 g
11木	ひじきのそぼろ煮 白菜の塩麹炒め スナッアエんどう ご飯	エネルギー 574 kcal	朝食	鶏肉の唐揚げ かぼちやの洋風煮 カリッララーのサラダ ご飯	エネルギー 582 kcal	朝食	炒り豆腐 ピーマンの和風煮 人参のごま和え 味噌汁	エネルギー 493 kcal	夕食	スクラッブルエッグ かぼちやのおかか煮 納豆 ご飯	エネルギー 537 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ 牛乳	食塩 2.0 g			食塩 2.1 g			食塩 2.4 g			食塩 1.9 g
12金	赤魚のタルタル焼き フロッコリーのかい風あんかけ 切干大根の和え物 ご飯	エネルギー 490 kcal	朝食	干草焼き なすの土佐煮 ほうれん草のピーマン和え ご飯	エネルギー 572 kcal	朝食	チキンカレーライス キャベツのソテー もやしのサラダ 福神漬	エネルギー 505 kcal	夕食	高野豆腐の煮物 うぐいす豆 なすのソテー和え ご飯	エネルギー 562 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ ヨーグルト	食塩 1.9 g			食塩 2.5 g			食塩 2.1 g			食塩 1.9 g
13土	厚揚げの煮物 うぐいす豆 春雨の中華和え ご飯	エネルギー 563 kcal	朝食	たらちやんちゃん焼き風 根菜の煮物 さつまいとチーアのサラダ ご飯	エネルギー 541 kcal	朝食	豚肉のポテト酢炒め 小松菜の煮びたし 玉ねぎの生薑醤油和え ご飯	エネルギー 520 kcal	夕食	白はんぺんのソテー きのこのカレー煮 キャベツとチーアのサラダ ご飯	エネルギー 477 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ 牛乳	食塩 1.9 g			食塩 2.4 g			食塩 2.3 g			食塩 1.8 g
14日	スクラッブルエッグ スナッアエんどうのサラダ ご飯	エネルギー 531 kcal	朝食	ピーマンの煮物 じゃが芋の煮物 大根の塩昆布和え いか団子スー コルーツ	エネルギー 518 kcal	朝食	赤魚の煮付け いんげんのソテー きらずサラダ ご飯	エネルギー 509 kcal	夕食	がんもの煮物 スナッアエんどうの炒め物 玉ねぎのポテト酢和え ご飯	エネルギー 508 kcal
	味噌汁 漬物とコルーツ ヨーグルト	食塩 1.8 g			食塩 2.9 g			食塩 1.9 g			食塩 2.0 g
15月	カンパニーと野菜のソ かぼちやの甘辛煮 カリッララーのソテー ご飯	エネルギー 531 kcal	朝食	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 赤飯風小豆ご飯 味噌汁 ふりかけとコルーツ	エネルギー 549 kcal	朝食	鶏肉のオニオンソース炒め きのこの中華煮 ひじきと大豆のサラダ ご飯	エネルギー 531 kcal	夕食	竹輪のソテー 冬瓜の生薑あんかけ いんげんの和風マヨ和え ご飯	エネルギー 536 kcal
	味噌汁 ふりかけとコルーツ ヨーグルト	食塩 2.0 g			食塩 2.3 g			食塩 2.3 g			食塩 2.3 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります