



2026年の中秋の名月は
9月25日(金)。
しかも今年は、名月と本当の満月が
2日ずれるという、
ちょっと面白い年なのです。

	特別献立		1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝食	4日（金）ご当地料理 ～宮城県～ 10日（木）誕生会 21日（月）敬老の日 24日（木）選択食 25日（金）十五夜 		たまごパン ポトフ 大根サラダ 551kcal	ご飯 味噌汁（小町麴） 海老団子の含め煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ（かつお） 419kcal	ご飯 味噌汁（さつまいも） 魚河岸揚げの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ（やさい） 406kcal	クロワッサン ジャム（チョコ） スープ煮 カリフラワーサラダ ヤクルト 454kcal	ご飯 味噌汁（青梗菜） 高野豆腐含め煮 白菜のポン酢和え 納豆（小粒） 433kcal
昼食			赤飯 清汁（なると） 鶏の照り焼き 付・ピーマン ほうれん草の和え物 オレンジムース 497kcal	ご飯 味噌汁（大根） 白身魚フライ 付・キャベツ 青梗菜の炒めもの マスカットゼリー 600kcal	ご飯 清汁（かまぼこ） ブリの味噌焼き 付・冬瓜 わかめともやしのサラダ マンゴー缶 500kcal	おくずかけ風温麺（郷土食・宮城） 茄子いり ずんだプリン 459kcal	ご飯 中華スープ（きくらげ） 豚肉と野菜の中華味噌炒め ほうれん草のカニマヨ和え いちごムース 498kcal
おやつ			やわらかおかき	ヨーグルトケーキ	卵のシフォンケーキ	もみじまんじゅう	コーヒーサンド
夕食			ハヤシライス（備蓄） コンソメスープ（セロリ） いんげんのサラダ みかんヨーグルト 567kcal	菜飯 かき玉汁 豆腐ハンバーグ 付・菜の花 切り昆布煮 白菜おかか和え 456kcal	ご飯 味噌汁（青梗菜） 千草焼き 付・甘酢生姜 茄子おろし和え 金時煮豆 456kcal	ご飯 コンソメスープ（大根） たらものムニエル タルタルソース 付・ブロッコリー コールスローサラダ コーヒゼリー 486kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 鰯の香味蒸し 付・春菊 ひじきの煮物 きざみたくあん 410kcal

	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝食	ご飯 味噌汁（じゃがいも） チーズオムレツ マカロニサラダ ふりかけ（うめしそ） 478kcal	ご飯 味噌汁（なす） 野菜と豚肉のチャンプルー もやしの和え物 昆布豆 454kcal	コッペパン ジャム（ピーナツ） コンソメスープ（キャベツ） ウインナーソーテ マカロニサラダ 440kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 肉団子の甘辛煮 いんげんの味噌マヨ和え 納豆（小粒） 492kcal	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 大豆と鶏肉の煮物 もやしポン酢和え ふりかけ（鮭） 423kcal	クリームパン ミートボールのコンソメ煮 花野菜サラダ ジョア（ストロベリー） 443kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 車麴の含め煮 小松菜とツナの和え物 ふりかけ（かつお） 461kcal
昼食	焼肉丼 中華スープ（冬瓜） レタスサラダ りんご缶 446kcal	ご飯 オクラともずくのスープ 豚つくねのお好み焼き 菜の花の辛子和え 黄桃缶 469kcal	ご飯 清汁（たまねぎ） アジフライ 付・キャベツ 青梗菜と蒸し鶏の和え物 青りんごゼリー 476kcal	ご飯 中華スープ（かぶ） カニ玉 春雨サラダ ぶどうムース 523kcal	チキンライス（誕生会） オニオンスープ キャッシュ風オムレツ きのこソテー マロンババロア 567kcal	ご飯 清汁（水菜） メルルーサの葱味噌焼き 付・春菊 さつまいものレモン煮 みかん缶 474kcal	ボークカレー 福神漬け コンソメスープ（ほうれん草） 冬瓜サラダ パインゼリー 526kcal
おやつ	バイキング	黒糖カステラ	黒ゴマプリン	お茶まんじゅう	キャラメルケーキ	ドーナツ	かつぱえびせん
夕食	ご飯 味噌汁（菜の花） かぼちゃコロッケ 付・キャベツ 金平ごぼう うぐいす豆 540kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 鰯の山椒焼き 付・白菜 切干大根の炒め煮 野沢菜漬け 454kcal	ご飯 味噌汁（里芋） 松風焼き 付・甘酢生姜 もやし炒め 白花豆 431kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 豚肉とピーマンの炒め物 大根おろしなめ茸和え 黒豆 399kcal	ご飯 味噌汁（おくら） 赤魚の煮付け 付・青梗菜 茄子の和え物 刻みきゅうり 372kcal	ご飯 味噌汁(白玉麴) 厚揚げの旨煮 大根サラダ しそ昆布 457kcal	ご飯 味噌汁（春菊） ホッケ塩焼き 付・おろし 焼きビーフン オクラの和え物 401kcal

	13	14	15	16	17	18	19
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（もやし） 魚肉ソーセージとキャベツのソテー れんこんとツナのサラダ ふりかけ（たまご） 450kcal	ご飯 味噌汁（大根） 春雨と挽肉の炒め煮 厚焼き卵 ふりかけ（たらこ） 463kcal	黒糖食パン ジャム（いちご） ソーセージのクリーム煮 かぶのサラダ ジョア（プレーン） 520kcal	ご飯 味噌汁（水菜） おつゆ麩の卵とじ ピーマンの塩昆布和え ふりかけ（たまご） 394kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 魚河岸揚げの煮物 いんげんとしらす和え ふりかけ（やさい） 409kcal	コッペパン ジャム（りんご） 肉団子のトマト煮 シーザーサラダ 380kcal	ご飯 味噌汁（さつまいも） はんぺんの煮物 菜の花の和風サラダ ふりかけ（わさび） 442kcal
昼食	ご飯 コンソメスープ（セロリ） ポテトのチーズ焼き 野菜サラダ コーヒーゼリー 524kcal	ご飯 味噌汁（里芋） 鰯のバターぼん酢焼き 付・甘酢生姜 菜の花のお浸し 水ようかん 450kcal	たぬきうどん（冷） 南瓜のそぼろあんかけ オレンジムース 407kcal	ご飯 コンソメスープ（たまねぎ） メンチカツ 付・キャベツ カリフラワーのマリネ ラムネゼリー 559kcal	ご飯 清汁（小松菜） バサのみそチーズ焼き 付・いんげん かぶとベーコンの煮物 りんごムース 528kcal	ご飯 コンソメスープ（たまねぎ） ハンバーグ 付・ブロッコリー ハムサラダ フルーツカクテル 502kcal	ご飯 清汁（かまぼこ） 豚肉とニンニクの芽の炒め物 切干大根の炒め煮 バインムース 475kcal
おやつ	バイキング	やわらかおかき	ロールケーキ（いちご）	プチクッキ	人形焼き	どらやきカスタード	黒糖まんじゅう
夕食	ご飯 味噌汁（おつゆ麩） 豚肉の柳川風 ちくわときゅうりのわさび和え 冷奴 530kcal	ご飯 清汁（にら） 豚バラ炒め ひじきの煮物 野沢菜漬け 494kcal	ご飯 味噌汁（庄内麩） タラのたらこマヨ焼き 付・ブロッコリー マカロニサラダ うぐいす豆 506kcal	ご飯 味噌汁（えのき） 五目卵焼き 甘辛れんこん炒め あみ佃煮 506kcal	ご飯 清汁（とろろ昆布） 鶏のバターしょうゆ焼き 付・白菜 春雨の中華和え 冷奴 454kcal	ご飯 清汁（白玉麩） サバの味噌煮 付・もやし 南瓜の煮物 青しその実漬 542kcal	ご飯 清汁（そうめん） アジの南蛮漬（冷菜） 里芋のおかか煮 きゅうり漬け 522kcal
	20	21	22	23	24	25	26
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（菜の花） ソーセージ炒め マカロニサラダ 梅びしお 452kcal	ご飯 味噌汁（かぼちゃ） 車麩の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ（たらこ） 420kcal	食パン ジャム（ピーナツ） ミートボールのクリーム煮 カリフラワーサラダ ヤクルト 498kcal	ご飯 味噌汁（にら） 高野豆腐の卵とじ なすの和え物 ふりかけ（おかか） 416kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 魚河岸揚げと野菜の旨煮 もやしの和え物 納豆（小粒） 412kcal	コーヒーロール ジャム（チョコ） コーンスープ ジャーマンポテト コールスロー 397kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） 野菜団子の含め煮 菜の花胡麻和え ふりかけ（鮭） 375kcal
昼食	チキンカレー トマトスープ 花野菜サラダ オレンジゼリー 510kcal	松茸ご飯（敬老の日） 清汁（手まり麩） 天ぷら、炊き合わせ 鮭の西京漬け焼き ほうれん草のくるみ和え 果物 495kcal	ご飯 中華スープ（きくらげ） 豚ひき肉のシュウマイ風 付・チンゲン菜 白菜の煮物 メロンムース 484kcal	キャベツとしらすのペペロンチーノ コンソメスープ（ベーコン） 南瓜サラダ いちごゼリー 496kcal	ご飯 味噌汁（小町麩） A：親子煮 B：鮭のごま焼き ひじきの和えあ物 ピーチムース 514kcal	ご飯 清汁（なると） 肉豆腐 春雨サラダ マンゴー缶 542kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） たららの揚げ煮 付）ほうれんそう ブロッコリーのかにあんかけ みかん缶 477kcal
おやつ	バイキング	敬老の日 和菓子	チョコワッフル	おはぎ	はちみつカステラ	お月見まんじゅう	小豆プリン
夕食	ご飯 かきたま汁 豆腐バーグの味噌マヨ焼き 付・キャベツ わかめと冬瓜のサラダ あみ佃煮 494kcal	ご飯 味噌汁（白菜） 鶏肉の香味ソースかけ 付・ピーマン 切干大根の炒め煮 しば漬け 422kcal	ご飯 味噌汁（白玉麩） バサの唐揚げ 付・おろし 小松菜海苔和え きゅうり漬け 424kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 鰯の生姜焼き 付・小松菜 焼きビーフン 赤しその実 460kcal	ご飯 コンソメスープ（人参） とんかつ 付・キャベツ ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー 491kcal	ご飯 味噌汁（たまねぎ） ホッケの塩焼き 付・おろし おくらのおかかマヨ和え たくあん 407kcal	天津飯 中華スープ（冬瓜） 肉焼売 いんげんの中華和え 527kcal
	27	28	29	30	 ご当地料理～宮城県～ 【おくずかけ風温麺】 「おくずかけ」は宮城県の郷土料理です。 「葛」でとろみをつけることから、「お葛かけ」と呼ばれました。お彼岸やお盆には、ずんだ餅とおくずかけをセットにして、お供えするのも定番なのだそう。おくずかけに使用される「温麺（うーめん）」は、江戸時代の宮城県で誕生した麺です。胃病をもつ父のため、息子が油を使わずに作った麺が発祥で、その息子の温情にちなんで、「温麺」と名付けられました。		
	日	月	火	水			
朝食	ご飯 味噌汁（わかめ） ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ ふりかけ（うめしそ） 413kcal	ご飯 味噌汁（もやし） 車麩の煮物 かぶのポン酢和え ふりかけ（やさい） 346kcal	パンプキンコッペパン ジャム（りんご） コーンスープ ミートオムレツ マカロニサラダ 488kcal	ご飯 味噌汁（キャベツ） はんぺんの卵とじ 冬瓜のゆかり和え ふりかけ（たまご） 400kcal			
昼食	ご飯 コンソメスープ（人参） 豆腐ハンバーグのハヤシソース 付・カリフラワー マカロニサラダ バナナムース 658kcal	オムライス コンソメスープ（じゃがいも） いんげんのサラダ ピーチゼリー 513kcal	ご飯 清汁（白玉麩） 白身魚のゆかり揚げ 付・おろし 菜の花のお浸し 水ようかん 446kcal	ご飯 清汁（大根） 鰻の味噌マヨ焼き 付・甘酢生姜 春雨サラダ フルーツカクテル缶 480kcal			
おやつ	肉まん	さつまいもようかん	バウムクーヘン	バイキング			
夕食	ゆかり御飯 清汁（春菊） 松風焼き 付・甘酢生姜 マカロニサラダ 大根柚子風味和え 499kcal	ご飯 味噌汁（えのき） ぶりの幽庵焼き 付・青梗菜 さつまいも甘煮 しば漬け 525kcal	キーマカレー コンソメスープ（ほうれん草） おぐらのサラダ オレンジムース 479kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） コロッケ 付・キャベツ ぜんまい炒り煮 昆布豆 538kcal			