

令和8年9月のメニュー表

日付	曜日	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量
1	火	ごはん	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	水菜とツナのごま和え	みそ汁/なす・油揚げ	637/30.5/20.8/86.1/3.6
2	水	ごはん	エビマヨ	ブロッコリーとたまごのサラダ	大学芋	スープ/豆腐・えのき・わかめ	660/21.0/21.8/100.9/1.6
3	木	ごはん	チキン南蛮	きのこピーマンのオイスター炒め	焼売	スープ/白菜・かにかま	838/33.4/35.5/99.1/2.8
4	金	ごはん	豚肉のスタミナ焼き	キャベツとコーンのごまマヨサラダ	かぼちゃとちくわの甘辛和え	スープ/玉ねぎ・トマト・たまご	624/21.1/21.3/93.0/2.5
5	土	牛丼		海藻と豆腐のサラダ	ー	豚汁/大根・人参・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	626/26.8/19.8/89.1/3.8
6	日	お休み					
7	月	ごはん	鮭のきこバター焼き	オクラとちくわの梅肉和え	揚げワンタン	スープ/ブロッコリー・ウインナー	626/32.1/20.8/84.2/2.8
8	火	ごはん	とり天	きんぴらごぼう	きゅうりとキャベツのゆかり和え	みそ汁/ほうれんそう・麩	705/32.5/21.6/99.2/4.1
9	水	ごはん	麻婆豆腐	パンパンジー風サラダ	春巻き	スープ/きくらげ・もやし・小松菜	677/27.8/23.0/96.2/2.8
10	木	ごはん	カレイの煮魚	かぼちゃのそぼろあんかけ	大根と人参のツナマヨサラダ	みそ汁/さつまいも・玉ねぎ	714/29.0/17.7/113.2/4.3
11	金	ごはん	ハニーマスタードチキン	ポテトとウインナーのケチャップ炒め	ブロッコリーのから揚げ	スープ/しめじ・えのき・しいたけ	655/31.9/19.7/95.5/3.6
12	土	味噌ラーメン/チャーシュー・たまご・コーン		おいめし	餃子	ー	723/30.9/15.5/122.9/5.0
13	日	お休み					
14	月	ごはん	とんかつ	厚揚げとキャベツのみそ炒め	ほうれんそうのお浸し	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	652/26.8/24.0/88.0/2.6
15	火	ごはん	さんまのかば焼き	ごぼうサラダ	ブロッコリーのおかか和え	みそ汁/なめこ・豆腐	698/27.0/27.5/95.3/4.0
16	水	ごはん	バジルチキン	スパゲティサラダ	きのこパブリカのコンソメソテー	コーンスープ	679/30.6/21.9/95.6/3.0
17	木	ごはん	豚肉のねぎ塩焼き	さつまいもサラダ	なすとインゲンの揚げ浸し	みそ汁/玉ねぎ・わかめ	655/24.4/24.1/92.3/3.0
18	金	ごはん	鯖の西京焼き	れんこんの挟み揚げ	五目煮	つみれ汁	657/33.0/17.2/98.3/3.2
19	土	チキンカレー		コロッケ	グリーンサラダ	ー	782/22.0/32.6/111.3/3.1
20	日	お休み					
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	ごはん	チキンソテー/きのこのクリームソース	スパニッシュオムレツ	かぼちゃサラダ	ミネストローネ	653/37.5/20.4/88.9/2.7
25	金	ごはん	ハンバーグ/チーズソース	ハッシュドポテト	ラタトゥイユ	オニオンスープ	756/26.6/31.7/100.5/3.3
26	土	Fes					
27	日	お休み					
28	月	ごはん	さんまの塩焼き	筑前煮	インゲンの胡麻和え	みそ汁/大根・油揚げ	640/27.4/24.2/85.1/3.8
29	火	ごはん	ヤンニョムチキン	チヂミ	もやしと人参のナムル	スープ/春雨・たまご・かにかま	742/26.5/25.3/105.9/3.4
30	水	ごはん	豚肉のママレード焼き	ポテトサラダ	トマトペンネ	スープ/チンゲン菜・コーン	657/28.9/22.5/90.7/1.8

●昼食の内容は仕入れ状況等により変更になる場合がございますので、ご了承ください。

●昼食代 児童発達支援利用者様→1食400円 放課後デイサービス利用者様→1食450円

●注意事項 体調不良等によりやむを得ず欠席する場合、昼食のキャンセルは**当日午前9時まで**に各支援教室のスタッフまでご連絡ください。**当日午前9時までにご連絡がなかった場合には昼食代が発生いたしますのでご了承ください。**

●アレルギーについて お子様のアレルギー情報をもとに、アレルギーに配慮したメニューに変更いたします。なお昼食メニュー表にて気になるメニューや注意が必要な食材等があれば、各支援教室のスタッフまでお申し付けください。

●その他、ご不明な点やご相談等ありましたら、各教室のスタッフか、TEL：029-297-3883まで、お気軽にご連絡ください。