

9月献立表(夕食)

令和8年(2026年)

管理栄養士 松島 潔美

1食あたり(目安) エネルギー： 750 ～ 800 kcal たんぱく質： 21～27 g 塩分：3～4 g	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
	ご飯 かじきの蒸し物 高野豆腐と 野菜の煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き ラタウイユ きゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鮭フライ 切り干し大根の ごま味噌風味 青菜と 人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース 長芋の白煮 三色なます 味噌汁	ご飯 照り焼きチキン ひじきの煮物 きゅうりと 白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 筑前煮 小松菜と エノキの土佐和え 味噌汁
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
	ご飯 豚肉の味噌風味焼き 冬瓜と油揚げの煮物 小松菜と わかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 豚肉のハーブ キューソース焼き なすと人参の煮物 ひじきサラダ すまし汁	ご飯 赤魚の照り焼き 塩肉じゃが 青菜と揚げの辛し和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 車麩と すき昆布の煮物 大根のサラダ 味噌汁	ご飯 トンカツ きんぴら風煮物 青菜と えのきの和え物 味噌汁	ご飯 鯖フライ さつま芋の みそトマト炒め 春雨サラダ すまし汁
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
	ご飯 かじきの ムニエル野菜ソース ジャーマンポテト きゅうりの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き のっぺい風煮物 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風 ひじきの煮物 なすとトマトの生姜風味 すまし汁	ご飯 鯖の竜田揚げ 長芋と 蒟蒻の炊き合わせ 青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 八宝菜 さつま芋の甘煮 青菜と人参のごま和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜ロール 高野豆腐の 野菜あんかけ キャベツの梅和え 味噌汁
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 大根とちくわの煮物 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 鯖の利休焼き 肉じゃが きゅうりと 白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ すき昆布と 野菜の煮物 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース 里芋のごまだれかけ 小松菜と しめじの辛し和え すまし汁	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 青菜の煮びたし ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚のおろし煮 南瓜と がんもの炊き合わせ 青菜とえのきの和え物 味噌汁
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますが、暑さで少し弱った体力を取り戻していきましょう。 疲労回復に「豚肉のB1をはじめ蛋白質、緑黄色野菜」を摂ることに心がけ免疫力を上げていきましょう。そして睡眠は休息だけではなく再生。朝夕は過ごしやすくなってきたので歩いたり、少し体を動かしたり入浴をしたり、より良い睡眠環境を整え、明日の活力のために備えましょう。 管理栄養士 松島潔美		
	ご飯 鮭フライ 鶏ひき肉と 大根の生姜醤油煮 青菜と揚げの辛し和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレーソース煮 里芋人参の含め煮 大根の中華風マリネ 味噌汁	ご飯 かじきの葱味噌焼き 蕪のそぼろあんかけ パスタサラダ すまし汁			

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

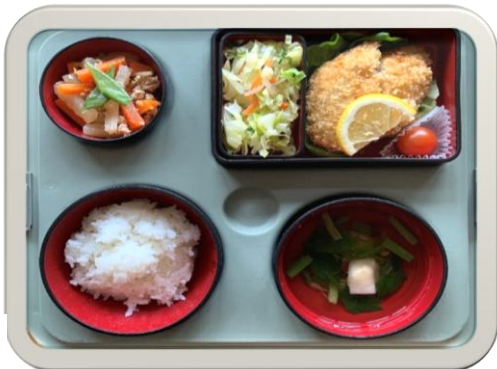
◎ ふつう配食 1,085 円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利

1,085円ー500 円 = 585円

1食 585 円(税込み)

ブログ：kitchen-kamakura.blog.in



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939