

2026年09月
こじか福祉会 完了食

日／曜	献立名	材料名（食食・3時おやつ）				1,2才朝おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
01 — 火 —	やわらかごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(南瓜・しめじ・あさつき)	米、ホットケーキミックス、三温糖	焼き豆腐、豚肉(はら)、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、白みそ	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、バナナ、ねぎ、みかん缶、しめじ、あさつき、うめ調味漬、ほうれんそう、生姜、寒天(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 419 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 13.5 g
02 — 水 —	やわらかごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(なす・人参・いんげん)	米、三温糖、小麦粉、片栗粉	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、無塩バター、豆乳、白みそ、大豆粉	オレンジ、ほうれんそう、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、しいたけ、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット きのこクッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 388 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 11.3 g
03 — 木 —	ボークドリア グリル野菜 レタススープ	米、ビーフン、じゃがいも、油、三温糖	豚ひき肉、豚肉(もも)、牛乳、とろけるチーズ	玉ねぎ、バナナ、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、だけのこ(ゆで)、干しぶどう、にら、りんご、干しいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 436 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 11.7 g
04 — 金 —	やわらかごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁(玉ねぎ・キャベツ)	米、コッペパン、油	ミルク、鶏もも肉、きな粉、白みそ	きゅうり、オレンジ、人参、玉ねぎ、ごぼう、だけのこ、キャベツ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ きなこぼん オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 399 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 15.3 g
05 — 土 —	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁(ほうれん草・かぶ)	米、植物油脂、砂糖、メーブルシロップ、食パン、三温糖、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、全粉乳、白みそ	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、かぶ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	鉄塩せん ひとくちやわらかラスク グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 14.8 g 脂 質 21.6 g
日曜日							
07 — 月 —	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし・いんげん・白菜)	米、米粉、さつまいも、三温糖、油	まかじき、つぶしあん(砂糖添加)、大豆(ゆで)、白みそ	グレープフルーツ、かぼちゃ、オクラ、もやし、いんげん、人参、はくさい、ひじき、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	むらさきもちせんべい 南瓜の米粉団子 グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 375 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 2.8 g
08 — 火 —	ホットドッグ ピクルス 具沢山スープ なし	コッペパン、小麦粉、さつまいも、三温糖、油	ミルク、鶏がらスープ、ウインナー、牛乳	だいこん、なし、人参、キャベツ、黄ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、もやし、トウモロコシ、えのきたけ、ブルーン	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー さつま芋とブルーンのケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 465 kcal たんばく質 13.6 g 脂 質 21.7 g
09 — 水 —	やわらかごはん 鶏肉と野菜のねぎ塩炒め ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁(さつま芋・わかめ)	米、さつまいも、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、白みそ	バナナ、ほうれんそう、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、人参、小松菜、カットわかめ、寒天(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット ぶどうゼリー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 408 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 14.4 g
10 — 木 —	きのこスパゲティ スティック野菜 小松菜スープ グレープフルーツ	スパゲティ、さつまいも、米、油	ミルク、鶏もも肉、ベーコン、バター	人参、玉ねぎ、グレープフルーツ、しめじ、小松菜、まいたけ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ	鉄塩せん チキンピラフ ミルク	エ ネ ル ギ ー 405 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 13.6 g
11 — 金 —	やわらかごはん あじのパン粉やき きゃべつ和え みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖、油	あじ、牛乳、白みそ	なし、トマト、キャベツ、人参、しめじ、きゅうり、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ウスターソース、食塩	かぼちゃボーロ 抹茶蒸しパン なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 282 kcal たんばく質 13.7 g 脂 質 3.5 g
12 — 土 —	親子丼 オクラとえのきの酢和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、三温糖	鶏もも肉、卵、豆乳、白みそ、おから	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ、オクラ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 377 kcal たんばく質 13.9 g 脂 質 7.1 g
日曜日							

14	やわらかごはん ― 豚肉の香味焼き 月 水菜とひじきの和風サラダ ― みそ汁(大根・豆腐・わかめ)	米、三温糖、油	ミルク、豚肉(ロース)、絹 ごし豆腐、白みそ	りんご、かぼちゃ、だいこ ん、ほうれんそう、きょう な、れんこん、ねぎ、ひじき、 カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい りんごのコンポート ミルク	エ ネ ル ギ ー 420 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 12.9 g
15	秋の混ぜごはん ― 高野豆腐の煮物 火 すまし汁(麩・三つ葉) ―	米、焼豆、さつまいも、 ホットケーキミックス、 くり、三温糖	凍り豆腐、つぶしあん (砂糖添加)、鶏もも肉、 牛乳	ごぼう、オクラ、バナナ、し いだけ、みかん缶、こんぶ (だし用)、人参、まいた け、しめじ、みつば、ほうれ んそう、寒天(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 429 kcal たんばく質 18.7 g 脂 質 10.6 g
16	やわらかごはん ― 白身魚のきのこあんかけ 水 ほうれん草の白和え ― みそ汁(なす・人参・いんげん)	米、三温糖、小麦粉、片栗 粉	ミルク、かれい、絹ごし豆 腐、無塩バター、豆乳、白 みそ、大豆粉	オレンジ、ほうれんそう、人 参、なす、玉ねぎ、しめじ、え のきだけ、まいたけ、しいた け、いんげん、干しいいだけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	ひこくきビスケット きのこクッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 388 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 11.3 g
17	ポークドリア ― グリル野菜 木 レタススープ ―	米、ビーフン、じゃがい も、油、三温糖	豚ひき肉、豚肉(もも)、牛 乳、とろけるチーズ	玉ねぎ、バナナ、人参、レタ ス、赤ピーマン、黄ピーマ ン、グリーンピース、たけのこ (ゆで)、干しぶどう、に ら、りんご、干しいいだけ	鷹がらだし汁、しいたけ だし汁、しょうゆ、コンソ メ、食塩	鉄塩せん 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 436 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 11.7 g
18	やわらかごはん ― 鶏肉と根菜の煮物 金 きゅうりの塩もみ ― みそ汁(玉ねぎ・キャベツ)	米、コッペパン、油	ミルク、鶏もも肉、きな 粉、白みそ	きゅうり、オレンジ、人参、 玉ねぎ、ごぼう、たけのこ、 キャベツ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ きなこぼん オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 399 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 15.3 g
19	豚肉のスタミナ丼 ― いんげんのお浸し 土 みそ汁(ほうれん草・かぶ) ―	米、植物油脂、砂糖、 メーブルシロップ、食パ ン、三温糖、油	豚肉(もも)、豚肉(ば ら)、全粉乳、白みそ	グレープフルーツ、キャベ ツ、いんげん、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 かぶ、えのきだけ、にら、 しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	鉄塩せん ひとくちやわらかラスク グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 520 kcal たんばく質 14.8 g 脂 質 21.6 g
日曜日							
敬老の日							
国民の休日							
秋分の日							
24	やわらかごはん ― かじきの照り焼き 木 ひじきの炒り煮 ― みそ汁(もやし・いんげん・白菜)	米、さつまいも、三温糖、 油	ミルク、まかじき、大豆 (ゆで)、白みそ、米みそ (赤色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、オ クラ、もやし、いんげん、人 参、はくさい、ひじき、さや えんどう、干しいいだけ、寒 天(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	鉄塩せん ぶどうゼリー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 353 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 6.4 g
25	お月見うどん ― さつまいものレモン煮 金 ―	ゆでうどん、さつまいも、 小麦粉、三温糖、油	鶏もも肉、あずき(ゆ で)	なし、かぼちゃ、しめじ、ね ぎ、人参、さやえんどう、か ぼちゃ(ゆで)、レモン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ お月見まんじゅう なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 342 kcal たんばく質 12.9 g 脂 質 8.7 g
26	親子丼 ― オクラとえのきの酢和え 土 みそ汁(ねぎ・なめこ) ―	米、小麦粉、コーンスター チ、砂糖、ショートニン グ、三温糖	鶏もも肉、卵、豆乳、白み そ、おから	オレンジ、玉ねぎ、えのきだ け、人参、ねぎ、オクラ、なめ こ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 377 kcal たんばく質 13.9 g 脂 質 7.1 g
日曜日							
28	やわらかごはん ― 豚肉の香味焼き 月 水菜とひじきの和風サラダ ― みそ汁(大根・豆腐・わかめ)	米、小麦粉、さつまいも、 油、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、牛 乳、絹ごし豆腐、白みそ	かぼちゃ、だいこん、ほうれ んそう、きょうな、れんこ ん、ねぎ、ひじき、プルーン、 コーン缶、カットわかめ、に んにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい さつま芋とプルーンのケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 447 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 16.8 g
29	秋の混ぜごはん ― 高野豆腐の煮物 火 すまし汁(麩・三つ葉) ―	米、焼豆、三温糖、さつま いも、くり	ミルク、凍り豆腐、鶏もも 肉	りんご、ごぼう、オクラ、し いだけ、こんぶ(だし用)、 まいたけ、人参、しめじ、み つば	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー りんごのコンポート ミルク	エ ネ ル ギ ー 480 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 14.0 g
30	やわらかごはん ― 鶏肉と野菜のねぎ塩炒め 水 ほうれん草とえのき茸のお浸し ― みそ汁(さつまいも・わかめ)	米、さつまいも、ホット ケーキミックス、三温糖、 油	鶏もも肉、つぶしあん (砂糖添加)、牛乳、白み そ	ほうれんそう、キャベツ、ね ぎ、えのきだけ、人参、パナ ナ、小松菜、みかん缶、カッ トわかめ、寒天(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	ひこくきビスケット 和風パフェ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 369 kcal たんばく質 13.0 g 脂 質 11.0 g