

＜献立表＞

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年9月1日（火）～ 2026年9月5日（土）

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン キャベツのドレ和え（デリシヤス） バナナ 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー パイ缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁
昼食			おかかふりかけごはん 醤油ラーメン しゅうまい オクラのじゃこ和え 杏仁豆腐	ごはん アカウオの煮付け 蒸し大学芋 白菜の甘酢和え すまし汁	オムライス コロッケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ごはん 牛肉の柳川煮 五目煮 海藻サラダ 味噌汁	ごはん タラの山椒焼き チンゲンサイの炒め物 もやしのおかか和え 味噌汁
夕食			ごはん ホッケの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 胡瓜の中華和え すまし汁	ごはん 鶏のごまだれ炒め 小松菜の煮浸し ひじきのサラダ 味噌汁	ごはん サバの味噌煮 じゃこピーマン カリフラワーのマヨ和え すまし汁	ごはん 八宝菜 切干大根の炒め煮 キャベツのサラダ 中華スープ	ごはん 鶏じゃが 茄子のツナ炒め 菜の花の和え物 すまし汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年9月6日（日）～ 2026年9月12日（土）

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	パン マカロニのコンソメ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 牛肉の甘辛煮 焼きビーフン 白菜の生姜醤油和え すまし汁	親子丼 アスパラのソテー トマトサラダ 味噌汁	ごはん アジの蒲焼き 里芋の味噌田楽 チンゲンサイの中華和え すまし汁	たまごふりかけごはん きつねそば レンコンの七味炒め ブロッコリーの和え物 りんごゼリー	☆コース料理☆ 生ハムサラダ ロールパン コーンポタージュ フライ（エビ・イカ・ホタテ） ステーキ オペラケーキ	チキンカレー 白身魚フライ カリフラワーのサラダ オレンジ	ごはん サバの塩焼き 筍の煮物 ほうれん草のポン酢和え すまし汁
夕食	ごはん サワラの煮付け 南瓜のバターソテー オクラの梅かつお和え 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め ひじき煮 卵豆腐 すまし汁	ごはん 鶏肉の生姜炒め なすのそぼろ煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん アカウオの西京焼き じゃが芋のバター醤油炒め 白菜のなめ茸和え すまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 長芋の磯辺揚げ 小松菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん タチウオの梅煮 菜の花のソテー 海藻サラダ すまし汁	ごはん 煮込みハンバーグ もやしの玉子炒め インゲンのツナマヨ和え コンソメスープ

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年9月13日（日）～ 2026年9月19日（土）

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	パン 野菜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ パイ缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉のオムレツ炒め キャベツの煮浸し ぜんまいナムル 味噌汁	ごはん アジの照り煮 インゲンの炒め物 もやしのナムル すまし汁	散らし寿司 冬瓜の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え 赤出し	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 焼き茄子 菜の花の和え物 すまし汁	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん メンチカツ・コロケ しゅうまい 出し巻き卵 大学芋 ブロッコリーのサラダ 漬物（高菜） すまし汁 フルーツ（ぶどう缶）	ごはん カレイの竜田揚げ キャベツのソテー インゲンのごま和え 味噌汁	おかかふりかけごはん 肉うどん がんもの煮物 オクラと湯葉の和え物 いちごゼリー
夕食	ごはん たらちりのチリソース じゃこピーマン チンゲンサイのごま和え すまし汁	ごはん 鶏大根 茄子の揚げ浸し 春菊のわさび和え 味噌汁	ごはん メバルの生姜煮 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのサラダ すまし汁	ごはん おでん 金平ごぼう 白菜のしそ和え すまし汁	ごはん 回鍋肉 五目煮 長芋の梅肉和え ワカメスープ	ごはん 豚じゃが ひじき煮 しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん ホッケの漬け焼き 筍とふきの土佐炒め 春菊の和え物 味噌汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食（通常／A）

年月日 ：2026年9月20日（日）～ 2026年9月26日（土）

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	パン スパゲティサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン じゃが芋のクリーム煮 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜ソテー フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン ミートボール 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん アジの梅煮 レンコンの甘辛炒め チンゲンサイのナムル かき玉汁	☆敬老祝賀会☆ 赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 刺身 フルーツ（梨） 赤だし 茶碗蒸し	たまごふりかけごはん お好み焼き 筍の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	豚丼 アスパラのソテー 春菊のかにかま和え けんちん汁	ごはん 鶏肉の彩り炒め 茄子の揚げ浸し 白菜のゆかり和え 味噌汁	☆十五夜☆ ごはん 月見ハンバーグ ほうれん草のコンソメ煮 ポテトサラダ コーンスープ	ごはん 豚肉の薬味炒め 冬瓜のえびあんかけ 春雨の酢の物 すまし汁
夕食	ごはん フライ盛り合わせ 大根のえびあんかけ 菜の花のおかか和え コンソメスープ	ごはん アカウオの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜の酢味噌和え すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の白煮 胡瓜のサラダ すまし汁	ごはん サワラの香味焼き 海鮮団子の煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	ごはん 肉団子の旨煮 ピーマンのピリ辛炒め 長芋のポン酢和え すまし汁	ごはん メバルの味噌漬け焼き キャベツの炒め物 オクラとなめこの和え物 すまし汁	ごはん チキンカツ きのこのソテー 小松菜の辛子和え 味噌汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

献立種類：常食(通常／A)

年月日 ：2026年9月27日（日）～ 2026年9月30日（水）

	日 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
朝食	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜ソテー みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー			
昼食	ごはん エビチリ ジャーマンポテト チゲンソイの中華和え 中華スープ	おかかふりかけごはん かきあげうどん 筑前煮 三色和え ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 海鮮団子の煮物 ブロッコリーのたらこマヨ和え 味噌汁	☆お誕生日会☆ ごはん エビフライ ナポリタン サラダ コンソメスープ フルーツ（梨） マロンケーキ			
夕食	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 南瓜の煮付け しろ菜の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のおろし煮 さつまいも甘煮 胡瓜の錦糸和え 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 金平ごぼう 菜の花の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 里芋の煮付け インゲンのおかか和え すまし汁			