

令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	9月1日（火）	9月2日（水）	9月3日（木）	9月4日（金）	9月5日（土）	9月6日（日）	9月7日（月）
朝食	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 たらこ 鱈子 ワラビの煮付け うめ あ 梅和え ぎゅうにゅう 牛乳 <564kcal 蛋白質22.7g 脂質14.1g 塩分2.4g>	ごはん きのこの味噌汁 しそ昆布 きりぼし だいこん にももの 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え ぎゅうにゅう 牛乳 <542kcal 蛋白質17.5g 脂質11.0g 塩分3.0g>	ごはん 白菜の味噌汁 かず こ 数の子うに キャベツの炒め煮 やわらか小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <563kcal 蛋白質19.5g 脂質13.6g 塩分2.5g>	ごはん 青菜汁 うめなめたけ ふきと筍の塩きんぴら わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <516kcal 蛋白質16.4g 脂質12.5g 塩分1.6g>	ごはん 海藻の味噌汁 しそみそ だいこん ちくわ にももの 大根と竹輪の煮物 からし しょうゆ あ 辛子醤油和え ぎゅうにゅう 牛乳 <553kcal 蛋白質18.0g 脂質10.9g 塩分2.1g>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ ふき みそ いた 落の味噌炒め えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <612kcal 蛋白質20.2g 脂質15.3g 塩分1.4g>	ごはん 茄子の味噌汁 なっとう 納豆 すき昆布の煮物 ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 <594kcal 蛋白質23.7g 脂質14.5g 塩分2.1g>
	旬の食材：しいたけ使用	旬の食材：しいたけ使用	旬の食材：白菜使用	旬の食材：白菜使用	旬の食材：大根使用	旬の食材：しいたけ使用	旬の食材：ねぎ、なす使用
	やぶた ちゃーはん 焼き豚炒飯 ごもく 五目スープ ミートボール フレンチサラダ キウイゼリー <462kcal 蛋白質16.8g 脂質15.3g 塩分4.1g>	ジャージャー麺 たまご 卵とにらのスープ かにと豆腐のふんわり天 しらたきのくるみ和え ブルーベリーゼリー <553kcal 蛋白質22.3g 脂質19.4g 塩分5.4g>	ランチパック チーズカレー チョコ蒸しぱん コンソメスープ チキンオムレツ カニサラダ まめぴよ いちご <741kcal 蛋白質25.5g 脂質24.5g 塩分3.0g>	あなご丼 まいたけの清汁 がんもの煮物 わがし ふう 和菓子風ムス ふんわりみたらし <591kcal 蛋白質24.7g 脂質15.2g 塩分2.7g>	たかな 高菜ピラフ かにスープ たまご 卵ロール れんこんサラダ フルーチェ（みかん） <534kcal 蛋白質16.7g 脂質17.3g 塩分3.9g>	ざっく はん 雑穀ご飯 けんちん汁 さけ しおや 鮭の塩焼き はくさい 白菜のクルミ和え くだもの 果物（バナナ） <569kcal 蛋白質25.8g 脂質10.8g 塩分2.6g>	オオ 大きなクラウンメロンパン ホッカイドウ 北海道チーズケーキmini ミネストローネ フルーツ和え きになる野菜 <617kcal 蛋白質14.6g 脂質18.5g 塩分3.9g>
	キウイの日 旬：しいたけ、ねぎ、白菜	旬の食材：ねぎ使用	旬の食材：大根使用	みたらし園子の日 旬：まいたけ、しいたけ	たまごの日	旬：しいたけ、鮭、白菜使用	全館停電の日
夕食	むぎ はん 麦ご飯 めかぶ汁 たらの外タルチース 焼き なす田楽 トコロテン <542kcal 蛋白質22.7g 脂質15.0g 塩分1.8g>	むぎ はん 麦ご飯 ジャガイモの味噌汁 プルコギ風 おでん風煮付け いんげんの白和え <621kcal 蛋白質28.0g 脂質16.2g 塩分2.6g>	むぎ はん 麦ご飯 もやしと人参の味噌汁 デミグラスハンバーグ いろど やさい 彩り野菜のクリーム煮 たまねぎ 玉葱のレモン和え <606kcal 蛋白質20.3g 脂質13.7g 塩分4.0g>	むぎ はん 麦ご飯 えのきと卵の味噌汁 しょうがや 生姜焼き なすの揚げ煮 だいこん 大根サラダ <642kcal 蛋白質25.0g 脂質23.9g 塩分1.8g>	むぎ はん 麦ご飯 たまねぎ ふ 玉葱と麩の味噌汁 ほん ほね ぬ さいきょう づけ 本メヌキ骨拔西京漬 ごもく い とうふ 五目炒り豆腐 キャベツの酢味噌和え <553kcal 蛋白質27.0g 脂質10.2g 塩分2.4g>	むぎ はん 麦ご飯 じゃが芋といんげんの味噌汁 とりこく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き ごぼうと牛肉の甘辛煮 ほうれん草卵の花柚子風味 <579kcal 蛋白質26.9g 脂質10.6g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ご飯 ネギとわかめの味噌汁 さわらの幽庵焼 いかの煮物 シルバーサラダ <618kcal 蛋白質33.1g 脂質14.3g 塩分2.6g>
	旬の食材：ねぎ、なす使用	旬の食材：大根使用	クエン酸の日 旬：ねぎ	旬の食材：なす、大根使用	旬の食材：ごぼう、しいたけ使用		旬の食材：ねぎ使用



≪ 9月上旬の地産地消食材 ≫

☆一戸町 きゅうり、キャベツ、トマト、がんも

○岩手県産 わかめ、もやし、すき昆布





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	9月8日（火）	9月9日（水）	9月10日（木）
朝食	ごはん にらといた麩のみそ汁 とろろ 信田煮 菜の花のお浸し 牛乳 <614kcal 蛋白質21.8g 脂質13.2g 塩分2.7g>	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 栄養豆腐 切干大根の煮物 わさび菜おひたし 牛乳 <579kcal 蛋白質20.9g 脂質14.4g 塩分2.1g>	ごはん 茄子の味噌汁 減塩まるやかひじき 白菜の煮物 青菜と昆布のお浸し 牛乳 <536kcal 蛋白質17.0g 脂質10.1g 塩分2.8g>
		旬の食材：大根使用	旬：なす、白菜、しいたけ使用
昼食	ハヤシライス 野菜スープ グリーンサラダ おいしくせんい もも <585kcal 蛋白質14.4g 脂質19.0g 塩分3.3g>	☆親子丼 ○花麩と春雨の清汁 ☆生揚げと野菜の旨煮 すりおろしりんごゼリー いわての食財 いわての食財はみんなの財産!! <561kcal 蛋白質25.8g 脂質10.0g 塩分2.2g>	まるごとソーセージ レモン蒸しぱん きのこのスープ マカロニグラタン：手作り コブサラダ ジョア <693kcal 蛋白質29.5g 脂質21.5g 塩分2.9g>
	ハヤシライスの日 旬：白菜	地産地消メニュー	パンの日 旬：ねぎ使用
夕食	麦ごはん モヤシと揚げの味噌汁 味噌田楽 里いもの鶏そぼろあんかけ オクラのなめたけ和え <529kcal 蛋白質23.5g 脂質9.7g 塩分2.0g>	麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 たらのカレーマヨ焼き 肉ときのこのさっと炒め トコロテン <660kcal 蛋白質29.5g 脂質25.7g 塩分1.8g>	麦ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 骨なしさば味噌煮 セロリーのきんぴら風 胡瓜とホタテの和え物 <646kcal 蛋白質22.1g 脂質26.5g 塩分3.0g>
		旬：えのき、まいたけ、しいたけ使用	魚の日
計			

骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい！ 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、脳にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富。うえ、ビタミンD・B群（B1・B2・B6・B12）も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

成長期に必須の栄養素がたっぷり！ 旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	9月11日（金）	9月12日（土）	9月13日（日）	9月14日（月）	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）
朝食	ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 たらこ炒り 菜の花のお浸し 牛乳 <607kcal 蛋白質24.7g 脂質15.8g 塩分2.3g>	ごはん 豆腐と揚げの味噌汁 松前漬け 野菜いため 白菜のおひたし 牛乳 <590kcal 蛋白質21.6g 脂質15.1g 塩分2.8g>	ごはん いんげんのみそ汁 梅くらげ 白菜と竹輪の煮物 やわらか小松菜のお浸し 牛乳 <555kcal 蛋白質17.4g 脂質13.2g 塩分2.8g>	ごはん じゃが芋の味噌汁 切干大根の煮物 信田煮 いんげんの白和え 牛乳 <644kcal 蛋白質21.6g 脂質15.7g 塩分2.8g>	ごはん 板麩と舞茸の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの煮物 白菜のお浸し 牛乳 <663kcal 蛋白質22.4g 脂質18.0g 塩分2.8g>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 帆立うに すき昆布の煮物 菜の花のお浸し 牛乳 <539kcal 蛋白質19.0g 脂質10.2g 塩分2.5g>	ごはん 小松菜汁 小切り花咲イカ ぜんまいの田舎煮 春菊のお浸し 牛乳 <550kcal 蛋白質19.7g 脂質11.9g 塩分2.8g>
		豆腐の日					
昼食	帆立炊き込み御飯 茶そばの清汁 炭火鶏つくね 大豆と5種野菜のサラダ キャラメルプリン(手作り) <617kcal 蛋白質21.5g 脂質17.2g 塩分2.5g>	焼きそば わかめスープ 茶碗蒸し やきとり フライドポテト ぶどうゼリー <889kcal 蛋白質34.9g 脂質33.5g 塩分5.1g>	雑穀ごはん のっぺい汁 白身魚フライタルタルソース なばなと卵の和え物 メロンゼリー(手作り) <759kcal 蛋白質39.2g 脂質19.6g 塩分2.0g>	雑穀ごはん 塩ちゃんこ 茸の和風オムレツ 大根と鶏肉の煮物 果物(バナナ) <697kcal 蛋白質31.6g 脂質22.4g 塩分2.0g>	中華丼 ワンタンスープ 枝豆のふっくらあげ 豆乳プリン <574kcal 蛋白質22.6g 脂質11.0g 塩分2.0g>	雑穀ごはん 豚汁 アブラガレイ塩麴漬 ブロッコリーのサラダ カットマンゴー <544kcal 蛋白質28.0g 脂質11.3g 塩分0.9g>	コロネ(ダブルマロン) バターロール パンプキンスープ 若鶏の唐揚げ シーザーサラダ きになる野菜白ぶどう <855kcal 蛋白質26.5g 脂質29.6g 塩分2.7g>
		中山の園 園まつり					パンの日
夕食	麦ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のみそ焼き 三色煮浸し 長芋の漬物 <487kcal 蛋白質25.0g 脂質7.4g 塩分2.1g>	麦ごはん 小松菜汁 そい骨拔三五八漬焼 ビーフン 酢の物 <528kcal 蛋白質24.0g 脂質9.6g 塩分2.8g>	麦ごはん サツマイモの味噌汁 若鶏の甘酢唐揚げ 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <598kcal 蛋白質21.8g 脂質14.2g 塩分1.6g>	麦ごはん 大根と茸の味噌汁 エビチリ 帆立とチンゲンサイのクリーム煮 春雨サラダ <681kcal 蛋白質17.7g 脂質23.3g 塩分3.4g>	麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 とうふハンバーグ ピーマンソテー かぶらのマリネ <578kcal 蛋白質18.0g 脂質14.2g 塩分1.8g>	☆麦ごはん 〇麩とえのきの味噌汁 〇揚げだし豆腐 〇レバニラ炒め ☆春雨の酢の物 <730kcal 蛋白質19.4g 脂質28.7g 塩分2.1g>	麦ごはん 海藻と絹さやの味噌汁 骨なし天然ぶり照焼 ゆばの煮物 茸のおろし和え <583kcal 蛋白質24.2g 脂質16.3g 塩分2.3g>
						地産地消メニュー	
計							



《9/16夕食は地産地消メニューです》

☆ 一戸町 米、きゅうり

〇 岩手県産 しいたけ、もやし、お麩





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）				
朝食	ごはん 白菜と玉ねぎの味噌汁 とろろ もやしのソース炒め おかか和え 牛乳 <579kcal 蛋白質19.1g 脂質13.4g 塩分1.8g>	ごはん 豆腐とお麴の味噌汁 納豆 ふきの炒め煮 青菜と昆布のお浸し 牛乳 <604kcal 蛋白質24.2g 脂質15.6g 塩分2.5g>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 厚焼玉子 ごぼうと牛肉の甘辛煮 わさび菜おひたし 牛乳 <610kcal 蛋白質21.9g 脂質16.9g 塩分2.3g>	きのこがおいしい季節	秋の美味しい味覚、きのこ。店頭には、いろいろな種類が並んでいます。きのこの種類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDと脂肪燃焼に必要なビタミンB2を同時に含みます。シチューやスパゲティー、グラタン、炒め物、煮物にすると食べやすくなります。おいしくいただきましょう。		
	五目うどん さくらシューマイ 根野菜の白和え りんごのムース <542kcal 蛋白質22.8g 脂質10.7g 塩分4.1g>	帆立御飯 筍と若布の清汁 みそカツ かぼちゃの鶏そぼろ煮 オレンジゼリー（手作り） <675kcal 蛋白質14.7g 脂質18.6g 塩分3.2g>	雑穀ごはん さつま汁 照焼チキン ふきと筍の塩きんぴら フルーチェ（ぶどう） <601kcal 蛋白質23.8g 脂質13.5g 塩分2.2g>				
昼食	ごはん 茄子の味噌汁 ミートボールのクリーム煮 いんげんとベーコンのソテー 鶏肉のマリネ <582kcal 蛋白質17.7g 脂質18.0g 塩分3.0g>	ごはん 夕顔汁 ホッケの塩焼き 肉じゃがカレー風味 旨たれサラダ <633kcal 蛋白質31.8g 脂質16.7g 塩分2.3g>	ごはん 麴といんげんの味噌汁 赤魚のおろし煮 マカロニのソテー ゆず入り大根昆布 <655kcal 蛋白質22.4g 脂質21.0g 塩分2.7g>				
計							



令和8年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）
朝食	ごはん 青菜汁 小切イカ塩辛 キャベツの炒め煮 小松菜の磯和え 牛乳 <573kcal 蛋白質20.2g 脂質14.9g 塩分3.0g>	ごはん 玉葱と茸の味噌汁 栄養豆腐 すき昆布の煮物 菜の花のお浸し 牛乳 <581kcal 蛋白質23.0g 脂質13.4g 塩分2.5g>	ごはん 茄子の味噌汁 数の子うに 切干大根の煮物 青菜の辛子和え 牛乳 <536kcal 蛋白質18.9g 脂質11.0g 塩分3.0g>	ごはん いんげんのみそ汁 卵豆腐 ぜんまいの田舎煮 えのき和え 牛乳 <559kcal 蛋白質19.6g 脂質14.2g 塩分2.4g>	ごはん 海草の味噌汁 温泉卵 里いもの鶏そぼろあんかけ オクラとひじきのおかか和え 牛乳 <597kcal 蛋白質22.9g 脂質15.9g 塩分1.9g>	ごはん 麴といんげんの味噌汁 あみ桜 仙台麴とじゃがいもの煮物 ごまみそごぼう 牛乳 <601kcal 蛋白質18.8g 脂質13.2g 塩分2.7g>	ごはん 豆腐となめこの味噌汁 精進肉炒め もやし炒め オクラの和風煮 牛乳 <610kcal 蛋白質21.8g 脂質17.1g 塩分2.1g>
昼食	赤飯 麴と三つ葉の清汁 銀鮭の粕漬け焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ ふんわりこしあん <622kcal 蛋白質28.8g 脂質8.4g 塩分2.5g>	海鮮丼 しいたけとみょうがの清汁 きんぴら肉団子 ラフランスゼリー <629kcal 蛋白質37.6g 脂質14.7g 塩分3.2g>	栗ごはん まいたけとみつばの清汁 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 青リンゴゼリー（手作り） <581kcal 蛋白質20.6g 脂質11.5g 塩分4.1g>	大きなコロッケパン 薄皮チョコバナナクリームパン キャベツとじゃが芋のスープ 彩り野菜のクリーム煮 大根サラダ ミルージュ <647kcal 蛋白質16.0g 脂質20.5g 塩分2.9g>	雑穀ごはん すいとん エビ肉シューマイ ふきと筍の塩きんぴら 十五夜ゼリー <551kcal 蛋白質27.5g 脂質5.2g 塩分2.7g>	赤かぶ青菜ごはん 筍と若布の清汁 舞茸と豆腐のふんわり天 大豆と5種野菜のサラダ キャラメルプリン（手作り） <505kcal 蛋白質12.5g 脂質11.8g 塩分2.5g>	雑穀ごはん いわしのつみれ汁 くわいとひじきの肉団子 しらたきのくるみ和え フルーチェ（バナナ） <628kcal 蛋白質23.6g 脂質13.6g 塩分3.7g>
	敬老の日		秋分の日				
夕食	麦ごはん めかぶ汁 豚肉のピザ風焼き かぼちゃの甘煮 漬物（きゅうり） <586kcal 蛋白質24.9g 脂質13.3g 塩分1.6g>	麦ごはん 蕪と豆麴の味噌汁 かに玉 鶏肉とごぼうの炒め煮 きざみ京風青菜 <537kcal 蛋白質27.7g 脂質10.6g 塩分1.8g>	麦ごはん サツマイモと絹さやの味噌汁 天ぷら（海老・ピーマン・茸） 鶏肉と里芋の旨煮 紅白なます <708kcal 蛋白質26.0g 脂質20.7g 塩分0.9g>	麦ごはん 茄子の味噌汁 豚しゃぶ 味噌金平 ミモザサラダ <671kcal 蛋白質28.5g 脂質23.2g 塩分2.2g>	麦ごはん 麴とえのきの味噌汁 鮭の塩焼き キャベツとベーコンのカレー煮 ジャーマンポテト <509kcal 蛋白質23.1g 脂質10.3g 塩分1.9g>	麦ごはん 海藻と絹さやの味噌汁 青椒肉絲 サーモンマヨフライ 春雨サラダ <707kcal 蛋白質25.8g 脂質24.8g 塩分2.4g>	麦ごはん しいたけ汁 絹ホッケ味噌ガーリック焼 ふきのフレーク煮 あさりと青菜の和え物 <441kcal 蛋白質25.2g 脂質4.6g 塩分2.4g>
	漬け物の日	カニカマの日	天ぷらの日		十五夜		ツナの日
計							



《9月下旬の地産地消食材》

☆一戸町 牛乳、きゅうり、レタス、つゆ ○県産 卵、しいたけ、もやし、わかめ、お麴、すき昆布





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）
朝食	ごはん モヤシと揚げの味噌汁 納豆 れんこんと昆布の煮物 ごま和え 牛乳 <615kcal 蛋白質22.8g 脂質15.0g 塩分1.8g>	ごはん 青梗菜と高野豆腐の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 白菜の信田煮 やわらか小松菜のお浸し 牛乳 <575kcal 蛋白質27.3g 脂質12.5g 塩分2.3g>	ごはん 大根の味噌汁 イカ塩辛 フキの炒め煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 <549kcal 蛋白質19.5g 脂質13.9g 塩分2.5g>
昼食	炒飯 中華スープ ニラ饅頭 海藻サラダ マンゴープリン <545kcal 蛋白質22.3g 脂質20.6g 塩分3.8g>	スパゲティホワイトソースかけ 野菜スープ 若鶏の唐揚げ ピーチゼリー <573kcal 蛋白質20.8g 脂質22.8g 塩分2.5g>	☆雑穀ごはん ☆せんべい汁 ☆豚の角煮 ☆キャベツと鶏肉のおかか和え 栗のムース <679kcal 蛋白質24.6g 脂質20.6g 塩分2.1g>
夕食	麦ごはん えのきの味噌汁 味噌田楽 いかと里芋の煮物 ツナサラダ <473kcal 蛋白質13.5g 脂質9.2g 塩分2.2g>	麦ごはん 卵とにらの味噌汁 お楽しみ献立 ピーマンソテー 梅香和え <624kcal 蛋白質19.4g 脂質21.4g 塩分2.2g>	麦ごはん じゃが芋と若布の味噌汁 さば塩麹漬焼 大根と鶏肉の煮物 いんげんの白和え <594kcal 蛋白質26.6g 脂質18.4g 塩分2.6g>
計			EPAの日（青魚）

食べ

ごよみ

お月見

日本では旧暦の8月15日（新暦の9月中旬から10月上旬）の満月が最も美しいとされるため「十五夜」と呼び、満月に見立てた丸いお月見団子や秋に収穫されたくだものや野菜を供え月への感謝と豊作の祈願をする風習があります。

今年の十五夜は9月25日です。どんな姿を見せてくれるか楽しみですね。

