

2026年9月 エンジョイランチ 献立表



スプーンを使うと食べやすいです。→ S

日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	水		ごはん	トマトハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	354	12.8	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	トマト ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリーンピース りんご
2	水		ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 パイン	381	13.4	豚肉 鶏肉 厚揚げ	こめ 植物油脂 じゃがいも	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ パイン
3	木		ふりかけごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 ふかしいも コーンサラダ 白桃	366	14.5	豚肉 青海苔 すり身 海苔	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	ごぼう 白菜 コーン 玉ねぎ 人参 白桃
4	金	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
7	月		ふりかけごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	396	14.6	豚肉 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
8	火	S	ロールパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ りんご	365	11.8	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
9	水		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ パイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
10	木		おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも ピーマンとツナの炒め物 黄桃	335	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき まぐろ 削り節	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン ピーマン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
11	金		海苔ごはん	とんかつ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	388	13.4	海苔 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
14	月		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かんぴょう
15	火		ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	388	12.3	すり身 昆布 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 黄桃
16	水		焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 わかめサラダ 白桃	375	14.4	鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ まぐろ 青海苔	中華麺 植物油脂 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん にら 白桃
17	木		ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ ねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
18	金		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
24	木		おかかごはん	ブルコギ炒め 肉団子 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
25	金	S	揚げパン	チリコンカン ハニーマスタードチキン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	337	17.2	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
28	月		ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
29	火		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
30	水	S	ロールパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	343	11.0	鶏肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意願います。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
（主な物） 人参（北海道）、キャベツ（長野）、玉ねぎ（北海道）、じゃがいも（北海道）
小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）