

2026年 9月の献立表・レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
レクリエーション→	創作活動(テーマ9月)・ホワイトボード					
行事		床屋		ネイル		床屋
休み		御飯 さつま汁 魚の照り焼(あじ) いんげんのごま和え もやしと卵炒め	御飯 中華スープ ホイコーロー もやしサラダ カニシュウマイ	にゅうめん マカロニサラダ ツナのソテー 御飯	ひじき御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 カリフラワーのツナ和え がんもの煮物	御飯 コンソメスープ 魚の香味焼(たら) チンゲン菜のドレッシング和え 南瓜の煮物
6	7	8	9	10	11	12
レクリエーション→	創作活動(テーマ9月)・きのご持りレク					
行事	花火大会・ひかりのパン	ネイル	とくし丸		ハーバリウム	
休み	御飯 清し汁 魚のガーリック焼(ほき) ほうれん草のかにかま和え 大学芋	御飯 中華スープ ポークチャップ 大根サラダ マカロニソテー	正油ラーメン キャベツのドレッシング和え エビシュウマイ 御飯	カレーライス コンソメスープ もやしサラダ クリームコロッケ	御飯 清し汁 煮魚(メバル) キャベツのツナ和え チンゲン菜の中華炒め	御飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 小松菜のわさび和え 春巻
13	14	15	16	17	18	19
レクリエーション→	創作活動(ハロウィン創作)・ホワイトボード玉入れ					
行事	とくし丸			パン焼き体験	パン焼き体験	調理レク
休み	ゆかり御飯 清し汁 鶏肉の味噌焼 酢醤油和え ピリ辛炒め	ちゃんぽんうどん カリフラワーの甘酢和え カニシュウマイ 御飯	御飯 豚汁 魚の生姜焼(さわら) 小松菜のかか和え 野菜と肉団子のトマト煮	炊き込みピラフ 中華スープ マカロニサラダ はんぺんチーズフライ	御飯 コンソメスープ おろしハンバーグ カリフラワーのドレッシング和え キャベツのソテー	御飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ(あじ) 白菜のゆず風味和え 切干大根の炒め煮
20	21	22	23	24	25	26
レクリエーション→	創作活動(ハロウィン創作)・ポテト詰め放題選手権					
行事					セレクトおやつ	
休み	赤飯 清し汁 魚の西京焼(赤魚) 茶碗蒸し(銀鮎) おぐらの和え物	御飯 コンソメスープ 魚の山椒焼(アジ) ひじきサラダ 車麩の煮物	キーマカレー 中華スープ マカロニサラダ 野菜コロッケ	御飯 中華スープ 魚の揚げ煮(たら) ナムル ピーマン炒め	月見そば 大根サラダ 味噌炒め 御飯	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め カリフラワーのかか和え 麻婆春雨
27	28	29	30			
レクリエーション→	創作活動(ハロウィン創作)・さつまいも詰め放題					
行事	ひかりのパン・セレクトおやつ					
休み	御飯 コンソメスープ 豚肉の塩麹炒め 小松菜のからし和え 白菜の煮浸し	御飯 中華スープ 魚の磯辺焼(さわら) 大根のドレッシング和え 大学芋	味噌カツ丼 清し汁 ピーマンサラダ 切干大根の炒め煮			



裏面も見てください！

※行事については協力会社やひまわり通所の諸事情により変更になることがあります。連絡帳のチラシ等によりご案内させていただきます。又、おやつレクについてはお申し込み後、締切り期日迄にキャンセルの申し出がない時や当日の急なお休みでも、品代同額の料金をご請求させていただきますのでご了承お願い致します。

※行事は事前に案内を出しています。自己負担も発生することから希望者のみの参加となります。又、床屋、パン販売、スーパーにつきましては当日の実費が必要となりますのでご了承お願い致します。

昼食のカロリーは500～600kcal内になっております。

都合により献立やレクは一部変更する事もございますのでご了承下さい。