

9月の献立



	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	★食パン(8枚切) ベーコンとほうれん草のソテー ポテトサラダ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと里芋の煮物 梅納豆 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 ゼリー(レモン) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵の花 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・大根) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(豆腐・葉) カルシウム牛乳							
昼	★きのご御飯 さんまの塩焼き 白菜の和え物 ぶどうゼリー	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 ますの塩麹焼き きんぴらごぼう 冷奴	御飯 おろしかつ煮 白菜の炒め物 小松菜のごま和え	御飯 鶏肉の生姜焼き かぶとあさりの煮物 さつまいもサラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(タルタルソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)							
夕	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(ポテト・葉)	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)							
一日合計	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1545kcal
	蛋白質	56.2g	蛋白質	61.3g	蛋白質	59g	蛋白質	58.7g	蛋白質	57.6g	蛋白質	62.3g	蛋白質	55.7g
	食塩	6.8g	食塩	7.9g	食塩	6.3g	食塩	6.9g	食塩	7.9g	食塩	7.6g	食塩	6.3g

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります

9月の献立

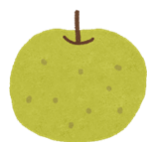
	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)
朝	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ フルーツ(バナナ) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 おかか納豆 味噌汁(白菜・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目卵 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・じゃが芋) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー パンキンサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(もやし・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 オクラの昆布和え	御飯 秋野菜カレー コールスローサラダ フルーツ(りんご缶) 福神漬	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 ますのきのこみそ焼き 豚バラとかぶの甘辛煮 キャベツの和え物	★肉うどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ	御飯 あじの七味焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え	御飯 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんのくるみ和え
夕	御飯 しらすと生姜の卵焼き じゃが芋の味噌チーズ炒め ごぼうサラダ お吸物(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の炒め物 冷奴 お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 焼餃子 フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 親子煮 青菜と桜海老の炒め物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 魚の味噌焼 ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)
一日合計	I補給 - 1463kcal 蛋白質 57.4g 食塩 5.9g	I補給 - 1638kcal 蛋白質 64g 食塩 7.9g	I補給 - 1523kcal 蛋白質 56.6g 食塩 7.1g	I補給 - 1502kcal 蛋白質 60.9g 食塩 6g	I補給 - 1616kcal 蛋白質 59g 食塩 8.1g	I補給 - 1471kcal 蛋白質 63.9g 食塩 7.1g	I補給 - 1539kcal 蛋白質 60g 食塩 7.2g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)	9月20日 (日)	9月21日 (月)	
朝	★食パン(8枚切) 野菜スープ たまごサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かにかまと野菜の旨煮 磯納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと青菜の煮浸し とろろ芋 煮豆 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き オクラともずくの和え物 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 もやしのそぼろ炒め 納豆 味噌汁(大根・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 はんぺんのチーズ焼き 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・ねぎ) カルシウム牛乳	
昼	ゆかり御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラとかぶの煮物 春雨サラダ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(りんご缶)	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	御飯 メバルの照焼き なすの田楽 白菜の和え物	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	◇◇ご長寿祝い御膳◇◇ ★赤飯 お祝い弁当 デザート	
夕	御飯 鶏肉のトマト煮 ハムとポテトのカレーソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け 炒り豆腐 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー コンソメスープ(キャベツ・コーン)	
一日合計	エネルギー	1456kcal	1593kcal	1541kcal	1433kcal	1531kcal	1556kcal	1756kcal
	蛋白質	56g	61.6g	58g	56.9g	59.9g	59.5g	65.4g
	食塩	6.5g	6.8g	7.9g	7.7g	6.6g	7.1g	9g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



9月の献立

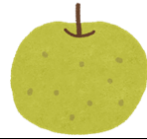


かわいの家

特別養護老人ホーム

	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)	9月28日 (月)
朝	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 しらす納豆 味噌汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & マーガリン) ジョア	★中華粥(250g) さつま揚げと里芋の煮物 カルシウム牛乳  みんなの土曜日	御飯 野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 魚のガーリックソテー そばろとさつま芋のみそ炒め 豆腐サラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト) 福神漬	御飯 フライ盛合せ かぶの煮物 フルーツ(パイン缶)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそばろ炒め ほうれん草の和え物	★吉野家特製牛丼 青菜の白和え 	御飯 メバルのバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(りんご缶)
夕	御飯 八宝菜 かにしゅうまい ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め なすのお浸し 豚汁	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 さばの香味焼き 白菜の炒め物 冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 ◇さけの醤油麩焼き ◇ツナじゃが ◇白菜のクリーム煮込み ◇茄子の生姜煮 ◇ほうれん草の煮浸し デザート	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 いんげんのピーナツ和え お吸物(青菜・椎茸)
一日合計	エネルギー 1565kcal 蛋白質 60.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 58.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 57.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 50.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 62.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 58.2g 食塩 7.2g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



9月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	9月29日 (火)	9月30日 (水)										
朝	★食パン(8枚切) フィッシュソーゼのソテー フルーツ(みかん缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ごましそ納豆 味噌汁(白菜) ジョア										
	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ かぶのコンソメ煮 花野菜のサラダ										
	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ(ホト・葉)	御飯 酢鶏風 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(冬瓜・コーン)										
一日合計	エネルギー 1413kcal	エネルギー 1514kcal										
	蛋白質 58.4g	蛋白質 62.9g										
	食塩 6.6g	食塩 6.3g										

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります