



9月の献立

かわいの家
特別養護老人ホーム

	9月1日 (水)	9月2日 (木)	9月3日 (金)	9月4日 (土)	9月5日 (日)	9月6日 (月)	9月7日 (火)
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マカロン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★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(イチゴ & マカロン) カルシウム牛乳
昼	★鮭丼(茶飯)  かぶときのこの煮浸し フルーチェ(ぶどう)	御飯 煮込みハンバーグ マカロニソテー グリーンサラダ	★焼きそば 水餃子 チンゲン菜の和え物	御飯 たらの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ	御飯 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ	御飯  キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご)	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え
夕	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 さばの生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ(パイナップル缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(里芋・しめじ)	御飯 白身魚のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ コンソメスープ(玉葱・ベーコン)	御飯 さわらのガーリックソテー 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)
一日合計	エネルギー 1454kcal 蛋白質 59.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 57.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 59.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 56.3g 食塩 7g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 62.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 69.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.3g 食塩 6.2g

・ ★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

	9月8日 (水)	9月9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)	9月12日 (日)	9月13日 (月)	9月14日 (火)
朝	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ 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 ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	★スパゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ	御飯 白身魚の南蛮酢 いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	さつま芋御飯 厚揚げと野菜の旨煮 青菜の炒め物 ささみとひじきの和え物	御飯 さばのみそ煮  卵とじ 白菜の和え物	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	◆◆長崎御膳◆◆ ★海鮮ちゃんぽん  浦上そぼろ びわゼリー	御飯 赤魚の蒲焼き 花野菜のカレーソテー もずく酢
夕	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(もやし・青菜)	御飯 鶏肉のチーズ焼き なすとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 ますの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	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
一日合計	1616kcal 61.8g 7.7g	1452kcal 59.7g 6.5g	1533kcal 60.5g 7.6g	1603kcal 66.5g 7g	1543kcal 59.1g 7g	1426kcal 57.2g 7.6g	1448kcal 63.4g 6.1g

・ ★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15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)	9月19日 (日)	9月20日 (月)	9月21日 (火)
朝	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳
昼	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ	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	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とあさりの煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	◆◆ご長寿祝賀会◆◆ ★赤飯 お祝い弁当 デザート	御飯 メバルの七味焼き かぶと揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え
夕	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 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	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(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 お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)
一日合計	1476kcal 61.8g 7.1g	1519kcal 62.4g 5.4g	1491kcal 55.6g 6g	1491kcal 69g 7.9g	1465kcal 62.4g 6.9g	1766kcal 66.6g 7.7g	1438kcal 57.9g 6g

★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 (水)	9月23日 (木)	9月24日 (金)	9月25日 (土)	9月26日 (日)	9月27日 (月)	9月28日 (火)
朝	御飯 切干大根の炒め煮 しらす納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(フルベリー・＆マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) 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(アセロラ) ジャム(仔ゴ & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	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)	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 さばの塩焼き 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 いんげんとコーンのソテー フルーツ(パイン缶)	御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラと冬瓜の煮物 春雨サラダ
夕	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え 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 ほきの梅味噌焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	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(キャベツ・かぶ)	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)
一日合計	エネルギー 1529kcal 蛋白質 60.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 62.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 61.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 56.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 63.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 56.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 58g 食塩 5.3g

・ ★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29日 (水)	9月30日 (木)										
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳										
昼	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ 	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)										
夕	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 豚肉の生姜焼き あさりと冬瓜の煮物 さつまいもサラダ お吸物(しめじ・青菜)										
一日合計	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1488kcal								
	蛋白質	58g	蛋白質	57.3g								
	食塩	8.4g	食塩	6.5g								

・ ★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