



9月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	9月1日 (木)	9月2日 (金)	9月3日 (土)	9月4日 (日)	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)
朝	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) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マカリ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) 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	★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 & マカリ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳
昼	★きのご御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 麻婆豆腐 いかとキャベツの和え物 ムース(杏仁)	御飯 ほっけの塩焼き  なすの田楽 大豆とかぼちゃのサラダ	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	★醤油ラーメン えび焼売  フルーツ(黄桃缶)	御飯 魚の和風ムニエル そぼろと里芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 秋野菜カレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)
夕	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	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 えびともやしの炒め物 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 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル 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 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)
一日合計	1515kcal 57.6g 7.7g	1411kcal 57.7g 7.6g	1496kcal 66.4g 5.9g	1506kcal 63.2g 7g	1421kcal 56.4g 7.7g	1447kcal 59.5g 6.2g	1541kcal 63.3g 7.4g

・ ★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

かわいいの家
特別養護老人ホーム

	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)
朝	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 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) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) 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 ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	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
昼	◇今月のどんぶり◇ 鎌倉丼 冬瓜のそぼろあん なすとみょうがの酢の物	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)	御飯 赤魚のバター醤油焼き 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(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ マカロニとピーマンのソテー 花野菜のサラダ
夕	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 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とササゲの和え物 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 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナとポテトのシーザーサラダ コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きピーマン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)
一日合計	1464kcal 54.6g 7.2g	1440kcal 59.5g 6.7g	1468kcal 60g 5.9g	1447kcal 63.7g 7.2g	1442kcal 58.6g 6.8g	1429kcal 62.6g 6.9g	1545kcal 64.5g 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

かわいの家

特別養護老人ホーム

	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)	9月19日 (月)	9月20日 (火)	9月21日 (水)
朝	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 & マーガリン) 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 & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ	御飯 赤魚の揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	◆◆ご長寿祝賀会◆◆ ★赤飯 お祝い弁当 デザート	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	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ
夕	御飯 豆腐のねぎ塩そばろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 水餃子 チンゲン菜の和え物 お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 しいらの照焼き 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 鶏肉のガーリックソテー 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)	御飯 鶏肉のきのこ蒸し マカロコとベーコンのソテー オクラのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)
一日合計	1522kcal 55.6g 6.3g	1468kcal 56.7g 5.9g	1421kcal 55.1g 6.8g	1450kcal 65g 6.6g	1661kcal 74.8g 7.2g	1419kcal 55.7g 6.2g	1501kcal 61.7g 7.5g

・ ★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

9月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	9月22日 (木)	9月23日 (金)	9月24日 (土)	9月25日 (日)	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)
朝	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 パンプキンサラダ ジャム(りんご&マカリン) 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 フィッシュソーゼの炒め物 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 & マカリン) カルシウム牛乳	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
昼	御飯 白身魚の南蛮酢 いんげんのそぼろ炒め もやし青菜の和え物	さつま芋御飯 厚揚げと野菜の旨煮 ささみとひじきの炒め物 ちくわと青菜の和え物	御飯 さばのみそ煮  ちくわと冬瓜の煮浸し 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	★なすときのこのミートソースパスタ コロッケ いんげんのサラダ	御飯 赤魚の蒲焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物	三色丼 なすのみそ炒め ほうれん草のおかか和え
夕	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 ますの塩焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え 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 銀ひらすの梅肉焼き 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 れんごんの甘辛炒め ひじきの白和え 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)
一日合計	1451kcal 54.8g 7g	1537kcal 60.2g 6.9g	1525kcal 61.3g 6.6g	1560kcal 56.5g 6.4g	1592kcal 60.1g 7.6g	1433kcal 64.1g 6.4g	1423kcal 63.3g 7.4g

・ ★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 (木)	9月30日 (金)										
朝	御飯	★食パン(8枚切)										
	さばの塩焼き	ポトフ										
	もやし炒め	フルーツ(黄桃缶)										
	味噌汁(さつまいも)	ジャム(あん&マーガリン)										
	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳										
昼	御飯	御飯										
	ほきの青じそ風味	ツナオムレツ										
	絹揚げと野菜の煮浸し	ベーコンとなすのソテー										
	ごぼうのからしマヨサラダ	フルーツヨーグルト										
夕	御飯	御飯										
	豚肉と野菜の炒め物	おろしポン酢かつ										
	かぼちゃのいとこ煮	白菜の炒め物										
	フルーツ(バナナ)	小松菜のごま和え										
	お吸物(大根・揚げ)	味噌汁(キャベツ・わかめ)										
一日合計	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1489kcal								
	蛋白質	62.4g	蛋白質	55.6g								
	食塩	5.5g	食塩	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