



行事食

7日 弁当の日(食堂床ワックス)
9日 誕生会
9日 重陽の節句(くりごはん)
10日 中秋の名月(おつきみデザート)
19日 敬老の日(ほうじ茶プリン)
20日 お彼岸(おはぎ)
28日 希望メニューの日
9日 男子棟(ケーキ)
12日 通所(ハンバーグ)
21日 女子棟(キムチ)
4日 野菜たっぷりチャブチェ<韓国>

リクエストメニュー

郷土料理

献立一覧表

[常食]

2022年 9月		【常食】					
			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	
朝食			ごはん さつま煮 モヤシのみそ汁 ふりかけ	食パン・ピーナツバター 野菜スクランブルエッグ ミルクココア	ごはん きりぼし大根のナポリ風 豆腐のみそ汁 スティックのり佃煮	黒ゴマロール ホリシテ草ベークンバターソー ミルクティー ヨーグルト	
昼食			冷やしぶっかけうどん コーンごはんS インゲン・のりあえ バナナ	ハヤシライス アスパラサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 揚げ鶏のマリネ インゲンのピーナツあえ コンソメスープ コーヒー牛乳	ごはん アジのソテーマトソースかけ いかきゅうりサラダ カレースープ バナナ(1/2)	
夕食			ごはん 豆腐ステーキ肉みそかけ こまつなす のっぺい汁 メロンゼリー	ごはん 干焼鶏たまご こまつなの煮びたし 白菜と海苔のみそ汁 洋ナシ缶	ごはん さわらのゆであんかけ かぼちゃそぼろ煮 あずか汁 マンゴー缶	ごはん 野菜たっぷりチャブチェ もやしのゴマあえ レタスと卵のスープ スイートパイン	
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	チーズロール コーンスローサラダ 牛乳 とろけるゼリー	ごはん 高野たまご煮物 たまねぎのみそ汁 ふりかけ	ヨモギロール ウインナーイタリアン カフェオレ ヨーグルト	ごはん 大豆とちくわのごもく煮 サツマイモのみそ汁 ふりかけ	ブルーベリージャム食パン キャベツとハムソーテ ミルクココア	ごはん じゃがいもの金平 たまねぎのみそ汁 こんぶ佃煮	ココアロール グリンドとコーン卵ソ ミルクティー ヨーグルト
昼食	たまご丼 きゅうり漬け だいこんのツナ煮 キャベツのみそ汁 ヤクルト	ごはん 黒酢豚 こまつな中華あえ はるさめスープ カル・カロアイス	おべんとう(外注)	ごはん 豚とサトイモのみそ煮 キャベツのゆかりあえ 豆腐のすまし汁 みかん缶	スパゲッティクリームソース 海苔サラダ オニオンスープ ロールケーキ ジョア(80mlタイプ)	ごはん ミートコロケ インゲンごま酢アエ 白菜のみそ汁 バナナ	ごはん ぶたの冷しゃぶ もやしのカレー炒め かきたま汁 ラムネゼリー
夕食	ごはん トマト風味の洋風肉じゃが ピーマンのいり煮 コーンポタージュ オレンジ	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりわかごま酢アエ かきたま汁 バナナ	ごはん さかなハンバーグ カレー風味にんじんシソ 大根のみそ汁 スイートパイン	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーのごま酢アエ コンソメスープ コーヒーゼリー	くりごはん さけの塩焼き しらたきのいり煮 たまねぎのみそ汁 洋ナシ缶	ごはん さかなの甘酢あん サトイモのそぼろ煮 あずか汁 おつきみデザート	ごはん ひじきごはん 豆腐シシヤーステーキ きりぼし大根のナポリ風 メークのみそ汁 オレンジ
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	レーズンロール チンゲンサイのソーテ 牛乳 とろけるゼリー	ごはん サトイモとひじきの煮物 モヤシのみそ汁 ふりかけ	黒糖ロール コーンスローサラダ ミルクココア	ごはん ホリシテの卵とじ メークのみそ汁 スティックのり佃煮	食パン・チョコレート ジャーマンポテト カフェオレ	ごはん メークの煮物 キャベツのみそ汁 ふりかけ	ヨモギロール キャベツのハーフソルトソー ミルクティー ヨーグルト
昼食	ごはん ハンバーグ キャリとエビの酢の物 キャベツのみそ汁 フルーツヨーグルト	◎A)キャベツの和風シチュー キャベツの和風シチュー ◎B)揚げさけのおろし煮 揚げさけのおろし煮 ◎共通料理◎ ごはん れんこんとツナのサラダ ピーマン漬け ピーチムース	ごはん ちくぜん煮 かにかまの酢物 白菜のみそ汁 ミニアイス	ごはん かニ玉風 人参のさっぱりナムル はるさめスープ マスカットゼリー	ドライカレー キャベツ和風サラダ コーンポタージュ ヨーグルト	ごはん ぶりのてりやき チンゲンサイのわさびマヨあえ たまねぎと海苔のみそ汁 バナナ	ごはん ふわふわ鶏豆腐 もやしのチリソース風 はるさめスープ オレンジ
夕食	ごはん さわらのゆずみそ焼き さやいんげんの炒め煮 きのこ汁 キウイ	ごはん てりやきチキン 小松菜からしあえ 豚汁 バナナ(1/2)	ツナたまチャーハン ぎょうざ もずくスープ オレンジ	ごはん さバのみそ煮 絹あつけ煮物 トロ昆布のすまし汁 バナナ	他人井 さくら漬け イカのからしあえ 大根のみそ汁 洋ナシ缶	ごはん 中華風やさいいため きりぼし大根海苔ナムル 中華スープ ヤクルト	ごはん アジのステーキソースかけ ポテトサラダ キャロットポタージュ マンゴー缶
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	メロンロール 大豆のサワーサラダ ミルクココア ヨーグルト	ごはん サトイモのてり煮 白菜のみそ汁 ゆかりふりかけ	食パン・マーメレード スクランブル卵 ミルクティー ヨーグルト	ごはん きりぼし大根煮物 たまねぎと海苔のみそ汁 ふりかけ	レーズンロール ハムのカレーソーテ カフェオレ ヨーグルト	ごはん 大豆とひじき煮物 キャベツのみそ汁 スティック梅びしお	黒糖ロール チンゲンサイのスクランブル ミルクココア ヨーグルト
昼食	ひじき入りちらしずし 肉団子の野菜あんかけ こまつなのみそ汁 敬老ほうじ茶プリン	ごはん サバの和風マリネ いり豆腐 キャベツのみそ汁 彼岸おはぎ(くろごま)	ごはん ササミのビーンズ煮込み ブロッコリーときのこのサラダ カレースープ オレンジ	ごはん さわらのムニエル マカロニサラダ グリコピースポタージュ ヤクルト	さつまいもごはん 和風オムレツ風 金平ごぼう 豚汁 洋ナシ缶	ごはん さわらのわかめ蒸し がんものくめ煮 カボチャのみそ汁 バナナ(1/2)	ごはん チキンクリームシチュー ブロッコリーのごま酢アエ しば漬 スイートパイン
夕食	ごはん さぼろじゃが ブロッコリーの梅かつおあえ かきたま汁 スイートパイン	豚みそピリ辛丼 はるさめ錦糸卵ゴマ酢 きくらげスープ ピタミンゼリー	ごはん 豆腐とえびの中華風煮 もやしのゴマあえ キムチ漬け 杏仁豆腐	ごはん おでん キャベツイカごま酢 のさわな漬 バナナ(1/2)	シーフードカレー かぼちゃサラダ いちごゼリー	ごはん ミートボールのトマト煮 ワカメごま酢アエ ピーマン漬 フルーツヨーグルト	ごはん かれないの梅あんかけ 野菜のコンブあえ こまつなのみそ汁 みかん缶
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
朝食	オレンジロール シーチキンソーテ カフェオレ ヨーグルト	ごはん サトイモのてり煮 大根のみそ汁 ふりかけ	ココアロール 大豆のサワーサラダ 牛乳	ごはん 豆腐の卵ソ キャベツのみそ汁 こんぶ佃煮	食パン・いちごジャム ハムとホリシテソーテ ミルクココア		
昼食	ごはん 豚肉と大根の煮物 ひじきの酢の物 メークのみそ汁 りんご	わかめごはん かぼちゃオムレツ風 コーンサラダ パンブキンポタージュ ぶどうムース	◎巻さずし 巻さずし ◎ピザパン&あんぱん ピザパン&あんぱん ◎トンカツ ごはん トンカツ ◎ヤキソバ ヤキソバ ◎ラーメン&炒飯 ラーメン 炒飯(Cサイズ) ◎ホットドッグ ホットドッグ(卵・ウインナー) ◎ふわとろオムライス ふわとろオムライス ◎サンドイッチ サンドイッチ(シーチキン) ◎チーズ入りピーマンカレー チーズ入りピーマンカレー ◎煮込みハンバーグ ごはん 煮込みハンバーグ ◎共通料理◎ ブロッコリーときのこのサラダ ヨーグルト	ごはん 鶏肉のバーベキューソース チンゲンサイゴマあえ 豆腐のみそ汁 ジュース(ヤクルト社)	えだまめごはん ぶりおろし煮 厚揚げ甘酢キャブ煮 きのこ汁 白桃缶		
夕食	ごはん さけのレモンハーブ蒸し 大根と人参サラダ オニオンスープ ヤクルト	きのこライス 鶏肉と野菜/ミソ セキ入りかき卵汁 バナナ	海自カレー 野菜のザワークラウト風 スイートパイン	ごはん さかなのアクアパッツア マカロニサラダ もずくスープ 洋ナシ缶	三色丼 きりぼしとヒジキ煮物 たまねぎのみそ汁 まつちやゼリー		

*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1884kcal たんぱく質72.6g 脂質51.5g 食塩相当量7.0g