



# 9月献立



# かわいの家

特別養護老人ホーム

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝	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) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかつ納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) 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(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンブキンサラダ ジャム(りんご & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳
昼	★きのご御飯 鶏肉の柚庵焼き ポテトとあさりのクリーム煮 なすのごまサラダ	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	◇今月のどんぶり◇ 鎌倉弁 冬瓜のあんかけ なすのお浸し	御飯 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー キャベツのシーザーサラダ	御飯 銀だらの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え	御飯 豚肉と豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え	御飯 さばのみそ煮 れんこんとちくわの炒め物 白菜の和え物
夕	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のボン酢かけ 炒り豆腐 もやしの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 ますのねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	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 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン きゅうりとトマトの和え物 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き もやしの和え物 フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(キャベツ・ねぎ)
一日合計	1406kcal 蛋白質 63.7g 脂質 24.3g 食塩相当 7.6g	1479kcal 蛋白質 61.4g 脂質 33.7g 食塩相当 6.9g	1460kcal 蛋白質 56g 脂質 46.5g 食塩相当 6.7g	1426kcal 蛋白質 67.2g 脂質 32.1g 食塩相当 6.2g	1493kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.2g 食塩相当 6.3g	1484kcal 蛋白質 56.3g 脂質 46.6g 食塩相当 6.5g	1415kcal 蛋白質 60g 脂質 33.2g 食塩相当 6.1g

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝	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 & マーガリ) 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・菜) 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(りんご缶) ジャム(あんず & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 ◎卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の煮物 いんげんのおかつ和え	★焼きそば 焼餃子 中華和え	【やわらか食提供日】 御飯 牛肉の炒め物 なすの焼き浸し キャベツのサラダ	御飯 牛肉の炒め物 なすの焼き浸し キャベツのサラダ	菜飯 豆腐の田楽 そぼろと野菜の生姜煮 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 フルーチェ	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ
夕	御飯 あじのみりん焼き なすの煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 魚のチリソース かにかまと青菜の旨煮 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 ムース お吸物(大根・揚げ)	御飯 おろしボン酢かつ 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 魚のカレムニエル 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)
一日合計	1451kcal 蛋白質 58.2g 脂質 31g 食塩相当 7.6g	1456kcal 蛋白質 60.1g 脂質 35.3g 食塩相当 7.8g	1451kcal 蛋白質 62.5g 脂質 46.7g 食塩相当 6.1g	1493kcal 蛋白質 63.7g 脂質 41.2g 食塩相当 6.3g	1509kcal 蛋白質 60.1g 脂質 38.1g 食塩相当 6.1g	1512kcal 蛋白質 55.5g 脂質 50.7g 食塩相当 6.2g	1486kcal 蛋白質 67g 脂質 37.5g 食塩相当 7.2g

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝	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(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 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 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー & マーガリ) カルシウム牛乳	★ホタテ風味雑炊(250g) 松風焼き カルシウム牛乳
昼	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チカゴ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 金目鯛の煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 アツタリのかに風味和え	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉のねぎボン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し オクラの和え物	★野菜ピラフ たいめいけんグラタン(シーフード) 青菜と豆のサラダ
夕	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・菜)	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)	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)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイナップル) お吸物(大根・ねぎ)	★紅鮭ごはん ぶくさ焼き 和え物 デザート
一日合計	1408kcal 蛋白質 64.6g 脂質 31.3g 食塩相当 7.2g	1591kcal 蛋白質 56.3g 脂質 40.1g 食塩相当 7.2g	1459kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.2g 食塩相当 6g	1404kcal 蛋白質 60.1g 脂質 37.1g 食塩相当 7.4g	1482kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.1g 食塩相当 6.6g	1418kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.3g 食塩相当 5.4g	1417kcal 蛋白質 67.2g 脂質 32.4g 食塩相当 6.6g

★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



# かわいの家

特別養護老人ホーム

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ 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 パンブキンサラダ ジャム(ｲﾝｺﾞ & ﾏｰｶﾞﾘﾝ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) 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・ねぎ) 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&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 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
昼	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え	◇今月のスイーツ◇ 御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ デザート(モンブラン)	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ とろろとオクラの梅風味	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 牛肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 フルーチェ	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え
夕	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(いちご) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 ますの塩麹焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ 味噌汁(白菜)	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 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 大根のごま和え 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 ゼリー(パイナップル) お吸物(青菜・しめじ)
一日合計	1458kcal I栄養素 蛋白質 63.7g 脂質 35.4g 食塩相当 6.1g	1617kcal I栄養素 蛋白質 61.7g 脂質 44.6g 食塩相当 6.3g	1463kcal I栄養素 蛋白質 55.3g 脂質 47g 食塩相当 6.3g	1442kcal I栄養素 蛋白質 64.1g 脂質 38.6g 食塩相当 7.4g	1457kcal I栄養素 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 食塩相当 6.9g	1456kcal I栄養素 蛋白質 60.1g 脂質 40.6g 食塩相当 6.3g	1435kcal I栄養素 蛋白質 64.5g 脂質 33.1g 食塩相当 5.7g

	9月29日(日)	9月30日(月)					
朝	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					
昼	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★ちゃんぽん 肉焼売 フルーツ(黄桃缶)					
夕	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら 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 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)					
一日合計	1439kcal I栄養素 蛋白質 63.5g 脂質 32.9g 食塩相当 7g	1445kcal I栄養素 蛋白質 55.7g 脂質 35.9g 食塩相当 7.7g					

・★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