



9月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		9月6日(土)		9月7日(日)	
朝	御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯	
	卵焼き		スクランブルエッグ		さつま揚げと野菜の煮浸し		フィッシュソーゼの炒め物		ミネストローネ		いわし蒲焼き		切干大根の炒め煮	
	花野菜と豆のごまサラダ		コーンコールスローサラダ		おろし納豆		小松菜のお浸し		フルーツ(パイン缶)		もやし炒め		納豆	
	味噌汁(麩・葉)		ジャム(ママレード)		味噌汁(じゃが芋・葉)		味噌汁(わかめ・揚げ)		ジャム(りんご)		味噌汁(さつまいも)		味噌汁(里芋・青菜)	
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳	
夕	★きのこ麦御飯		★サンマーマン		御飯		★たらこパタースパゲッティ		御飯		★麦ごはん		御飯	
	魚の和風ムニエル		肉焼売		チキンカレー		白身魚フライ		さばの香味焼き		鶏肉の味噌マヨ焼き		赤魚のバター醤油焼き	
	そばろとじゃが芋のみそ炒め		フルーツ(黄桃缶)		ブロッコリーサラダ		オクラの酢の物		えびと花野菜の炒め物		マカロニソテー		なすのみそ炒め	
	大根サラダ				ムース(ヨーグルト)				チンゲン菜のごま和え		レタスサラダ		ちくわとキャベツの和え物	
日	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	麻婆豆腐		しいらのみそ麩焼き		あさりの卵とじ		豚肉とピーマンの塩炒め		こんぶと生姜の卵焼き		豆腐ときこの炒め物		卵とえびの中華炒め	
	もやしのナムル		ベーコンと野菜の炒め物		高菜炒め		大根の旨煮		じゃがいものそばろ炒め		小松菜と卵の炒め物		春巻風	
	ムース(杏仁)		切干大根の和え物		春雨サラダ		もやしの和え物		めかぶ冷奴		もずくときゅうりの和え物		チンゲン菜の和え物	
	中華スープ(春雨・青菜)		お吸物(豆腐・ねぎ)		お吸物(根菜・ねぎ)		中華スープ(卵・ねぎ)		味噌汁(大根・椎茸)		お吸物(麩・葉)		中華スープ(豆腐・春雨)	
合計	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1277kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1421kcal	エネルギー	1370kcal	エネルギー	1469kcal	エネルギー	1450kcal
	蛋白質	61.9g	蛋白質	59.5g	蛋白質	60.5g	蛋白質	60.5g	蛋白質	58g	蛋白質	62.4g	蛋白質	63g
	脂質	29.7g	脂質	35.6g	脂質	32.8g	脂質	35.9g	脂質	36.1g	脂質	42.4g	脂質	36.3g
	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.5g	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.9g

・ ★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8日(月)		9月9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12日(金)		9月13日(土)		9月14日(日)	
朝	御飯 目玉焼き 野菜炒め 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 ミニポテト ジャム(メイプル) 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		御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 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(黄桃缶) ジャム(フルーベリー) 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	
昼	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 オクラのおかか和え		★ピリ辛そぼろうどん 水餃子(ポン酢) チキンときゅうりの和え物		★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ		御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ		★きのこそば 厚揚げのおろしポン酢 さつまいもサラダ		★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し		御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げとあさりの煮物 なすのごまサラダ	
夕	御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)		御飯 オムレツ デミソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)		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 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)		御飯 かれいの焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)		御飯 とんかつ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麩・わかめ)		御飯 たら香りの蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	
一日合計	エネルギー	1384kcal	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1395kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1464kcal
	蛋白質	58.1g	蛋白質	55.5g	蛋白質	64.8g	蛋白質	56.4g	蛋白質	61.2g	蛋白質	55.4g	蛋白質	60.3g
	脂質	24.2g	脂質	43.6g	脂質	34.5g	脂質	37.2g	脂質	32.3g	脂質	35.8g	脂質	32.8g
	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	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15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)		9月20日(土)		9月21日(日)	
朝	御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯		★食パン(8枚切)		御飯		御飯	
	ツナと豆腐の炒め煮		プレーンオムレツ		ささみと野菜の煮浸し		ちくわと大根の炒め煮		肉団子のコンソメ煮		あんかけ五目たまご		さつま揚げと野菜の煮浸し	
	温泉卵		野菜のコンソメ煮		おかか納豆		モロヘイヤとオクラの生姜和え		パンプキンサラダ		ひじき煮		納豆	
	味噌汁(白菜・さや)		ジャム(イチゴ)		味噌汁(じゃが芋・葉)		味噌汁(キャベツ・揚げ)		ジャム(りんご)		味噌汁(麩・葉)		味噌汁(大根)	
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳	
昼	◆◇ご長寿祝賀会◆◇		★麦ごはん		★ナポリタン		★麦ごはん		御飯		★かけうどん		御飯	
	★赤飯		ほきの野菜あんかけ		コロケ		メバルの照焼き		豆腐の旨煮		さばとれんこんのみそ炒め		豚肉の生姜炒め	
	お祝い弁当 		いんげんのそぼろ炒め		フレンチサラダ		大豆そぼろとじゃが芋の煮物		かつおとなすの炒め物		白菜の和え物		いんげんのおかか和え	
	デザート		もやしの青じそ和え				花野菜のごま和え		めかぶ和え				ゼリー(いちご)	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	赤魚の和風ムニエル		豚肉のボン酢がけ		魚のねぎ塩焼き		かに玉		白身魚の南蛮酢		ポークソテー		あじのみりん焼き	
	ごぼう炒め		炒り豆腐		かぼちゃの白煮		えび焼売		焼きビーフン		もやしの和え物		ごぼうの塩きんぴら	
	小松菜のお浸し		なすの生姜和え		ごぼうサラダ		春雨サラダ		きゅうりの和え物		フルーツ(パイン缶)		ほうれん草のごま和え	
	お吸物(豆腐・ねぎ)		味噌汁(わかめ・麩)		味噌汁(青菜)		中華スープ(豆腐・青菜)		味噌汁(玉葱・揚げ)		コンソメスープ(青菜)		お吸物(素麺・ねぎ)	
— 日 合 計	1666kcal	1666kcal	1329kcal	1329kcal	1438kcal	1438kcal	1397kcal	1397kcal	1453kcal	1453kcal	1372kcal	1372kcal	1404kcal	1404kcal
	64.3 g	64.3 g	56.7 g	56.7 g	56 g	56 g	57.7 g	57.7 g	55.5 g	55.5 g	56.1 g	56.1 g	61.3 g	61.3 g
	44.5 g	44.5 g	38.6 g	38.6 g	33.5 g	33.5 g	30 g	30 g	42 g	42 g	34.7 g	34.7 g	29.7 g	29.7 g
	7 g	7 g	6.4 g	6.4 g	6.7 g	6.7 g	6.5 g	6.5 g	6.4 g	6.4 g	7 g	7 g	6.1 g	6.1 g

・ ★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22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)		9月27日(土)		9月28日(日)	
朝	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 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(ママレード) 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		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(ブルーベリー) 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		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	
昼	◇和食屋さんメニュー(もうすぐ秋) うなぎのおこわ かき揚げ〜とうもろこし 野菜の煮浸し きゅうりの酢の物 宇治金時風		御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆 		★麦ごはん 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物		★冷やしそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ		◇今月のスイーツ◇ 御飯 ツナオムレツ チキンとブロッコリーのソテー デザート(モンブラン) 		★麦ごはん 豆腐の生姜炒め 大根の煮物 とろろ芋		御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 チンゲン菜の和え物	
夕	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 赤魚の蒲焼き 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 春雨の中華和え ムース(杏仁) 中華スープ(わかめ・コーン)		御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)		御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)		御飯 魚のカレームニエル 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 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)	
一日合計	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1404kcal	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1434kcal	エネルギー	1439kcal
	蛋白質	56.6 g	蛋白質	63.5 g	蛋白質	58.3 g	蛋白質	60.1 g	蛋白質	55.6 g	蛋白質	58.4 g	蛋白質	57.7 g
	脂質	36.8 g	脂質	36.7 g	脂質	39.8 g	脂質	34.8 g	脂質	58.6 g	脂質	32.9 g	脂質	31.7 g
	食塩相当	7 g	食塩相当	5.7 g	食塩相当	6 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	5.9 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	7.1 g

・ ★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(月)		9月30日(火)									
朝	御飯		★食パン(8枚切)									
	卵とし		あさりのトマトスープ									
	オクラの湯葉和え		ミニポテト									
	味噌汁(白菜)		ジャム(メイプル)									
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳									
昼	★麦ごはん		御飯									
	あじフライ・コロッケ 		メバルの煮付け									
	湯豆腐		冬瓜と揚げの含め煮									
	もやしの和え物		ブロッコリーのかに風味和え									
夕	御飯		御飯									
	焼肉風		しらすと生姜の卵焼き									
	お麴と青菜の煮浸し		春雨のオイスター炒め									
	オクラの梅和え		ごぼうサラダ									
	お吸物(わかめ・ねぎ)		味噌汁(青菜・椎茸)									
一日合計	エネルギー	1426kcal	エネルギー	1380kcal								
	蛋白質	55 g	蛋白質	56.7 g								
	脂質	36.1 g	脂質	34.8 g								
	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6 g								

・ ★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