

# せせらぎ ≪ 特養・ショート ≫ 令和6年 9月 献立表

	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)
朝食	ごはん みそ汁 オムレツきのソース 切干大根和え物 牛乳	ごはん みそ汁 たら煮付 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ごはん 豚汁 オクラのわさび和え 納豆 牛乳	食パン ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ごはん みそ汁 いわし梅煮 いんげんのごま和え 牛乳	ごはん みそ汁 スペイン風オムレツ カリフラワーとふきの酢みそ和え 牛乳	ごはん みそ汁 食べるつみれと野菜のスープ 京風春菊と湯葉の煮浸し 牛乳
昼食	赤飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵の花 春菊と玉ねぎのゆず和え	ごはん スープ 黒酢豚 菜の花のピーナツ和え 漬物	雑穀米のキーマカレー チョップドサラダ 福神漬け	ごはん 清汁 鯖のんにく味噌焼き 豆腐のサラダ 漬物	ごはん みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 みかんのオロシ酢 漬物	ごはん 清汁 太刀魚の葱味噌焼き もやしとツナの和えもの 漬物	冷やし中華(ごま) カニ風味シューマイ 小松菜としいたけのお浸し
おやつ	ミルクロールケーキ	ハッピーバナナ	紅茶ケーキ	いちごバナナシュークリーム	やわらかおかし えび味	スイスバウム	芋ようかん
夕食	ごはん スープ チキンのトマト煮 ジャーマンポテト いかとおおめめのパスタサラダ	ごはん みそ汁 カレイの生姜醤油焼き 温野菜サラダ ほうれん草の磯和え	ごはん みそ汁 鶏肉の山椒焼き れんこん白滝のぶり辛炒め もずく酢	ごはん みそ汁 肉団子とかぶの煮物 大根サラダ デザート	ごはん みそ汁 エビフライ きんぴらごぼう 長芋の海苔和え	ごはん スープ タンダリーチキン ベーコンとほうれん草ソテー キャベツのごま和え	ごはん みそ汁 マスのきのこバター蒸し 厚揚げのみぞれあん 春菊と干しエビお浸し
成分	エネルギー 1,437 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 34.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,365 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 31.1 g 塩分 5.0 g	エネルギー 1,611 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 48.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,444 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 36.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,625 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 58.8 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1,440 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 47.9 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1,383 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 39.8 g 塩分 6.2 g
	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)
朝食	ごはん みそ汁 干草卵焼 れんこんとオクラの梅おかし和え 牛乳	ごはん みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアモンド和え 牛乳	ごはん みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	食パン ポタージュ コンビネーションオムレツ グリーンサラダ バナナ・ジョア	ごはん みそ汁 油揚げの肉詰め煮 菜の花の京風白和え 牛乳	麦ご飯 豚汁 チンゲンと油揚げの煮浸し 納豆 牛乳	ごはん 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとふきの酢みそ和え 牛乳
昼食	ごはん みそ汁 白身魚のポテト焼き ひじきと枝豆の白和え 漬物	《重陽の節句》 まると菊花の天ぷらうどん 茄子とピーマンの鍋しぎ 栗のムース	ごはん みそ汁 キャベツと豆腐のチャンプルー もやしとにら黒酢 漬物	シーフードカレー コールスローサラダ 福神漬け	ごはん 清汁 赤魚のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と干しエビのサラダ 漬物	ごはん みそ汁 鶏肉の梅香焼き さつま芋サラダ 漬物	ごはん みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き カクテルサラダ 漬物
おやつ	厚切りバウム	アップルゼリー	黒糖ケーキ	カステラ	どら焼き	やわらかおかし コンボタ	チョコバウム
夕食	ごはん スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ほうれん草のしらす和え	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風煮 根菜のおろし煮 白菜の柚子胡椒和え	ごはん みそ汁 けんちん汁 タラの幽庵焼き 竹輪とこんにやくの煮物 ポテトの明太子和え	ごはん みそ汁 親子煮 里芋のおかし煮 デザート	ごはん スープ チーズハンバーグ ナポリタン かぶサラダ	ごはん みそ汁 ホキの香草焼き なすの柚子味噌田楽 オクラとなめこ和え	ごはん みそ汁 チャーハン スープ ツナポテト 3色ナムル
成分	エネルギー 1,441 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 37.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,417 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 41.1 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,394 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 34.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 32.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,396 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 49.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 42.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,656 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 42.0 g 塩分 7.2 g
	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)
朝食	ごはん みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草と春雨サラダ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏レバーの煮物 切干大根和え物 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラの磯和え 牛乳	食パン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ごはん みそ汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ごはん みそ汁 いわしのかつお煮 キャベツの彩り酢物 牛乳	ごはん 食べる豆乳生姜味噌スープ 青菜と昆布のお浸し 牛乳
昼食	ごはん みそ汁 赤だし汁 とんかつ わけぎとアサりのぬた 漬物	《敬老の日》 ちらしずし・沢煮梅 たがら盛り合わせ 季節の煮物・香の物 メロンゼリー	《十五夜》 温玉月見そば ポテトサラダ 十五夜デザート	ごはん みそ汁 鯖のムニエル 小松菜のみぞれ酢物 漬物	ごはん みそ汁 麦ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 白菜の生姜醤油和え 漬物	ごはん みそ汁 メバルの煮付け ほうれん草とちくわのお浸し 漬物	トマトハヤシライス スープ 青菜とコーンのサラダ
おやつ	ぶどうムース	抹茶ロールケーキ	《十五夜》お月見お団子	やわらかおかしうず味	プリン	こしあんまんじゅう	オレンジゼリー
夕食	ごはん 清汁 さばの味噌焼き 南瓜煮物 青菜とささみごまドレ和え	ごはん みそ汁 豚肉のおろししたれ はすのきんぴら マカロニサラダ	ごはん みそ汁 あじの塩焼き 焼豆腐のきのこ餡 デザート	ごはん みそ汁 鶏の治部煮 さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワーサラダ	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 糸こんにやくの明太子炒め 南瓜サラダ	ごはん みそ汁 八宝菜 ぜんまい煮 ブロッコリー中華和え	ごはん スープ 八宝菜 大根とあさりの生姜煮 焼き茄子
成分	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 43.4 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,633 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 29.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,358 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 30.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,468 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 43.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,575 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 46.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,433 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 37.7 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 42.7 g 塩分 6.8 g
	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)
朝食	ごはん 豚汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ごはん みそ汁 目玉焼きとベーコン 五色なます 牛乳	ごはん みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ごはん みそ汁 根菜のトマト煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 牛乳	ごはん みそ汁 寄せ湯葉ちんちん れんこんの梅おかし和え 牛乳	ごはん 食べるスープ根菜の和風コンソメ チンゲンと油揚げの煮浸し 牛乳
昼食	ごはん スープ かぶ キャベツとささみの胡麻和え 漬物	ごはん スープ 白身フライ 菜の花の山吹和え 漬物	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ ツナとカリフラワーサラダ 漬物	焼そば 揚げだし豆腐彩あんかけ 白菜の塩昆布和え	《食育メニュー/里芋》 ごはん・みそ汁 豚肉と里芋のオイスター炒め きのこサラダ 漬物	ごはん みそ汁 赤魚の粕漬焼き もやしの甘酢和え 漬物	豚のネギ塩レモン丼 みそ汁 ブロッコリーと大葉のマヨネーズサラダ
おやつ	《お彼岸》やわらかおかし 《秋分の日》	ヨーグルトケーキ	栗まんじゅう	チョコバウム	やわらかおかし きな粉	抹茶バナナシュークリーム	オレンジケーキ
夕食	ごはん みそ汁 カレイのムニエルタルタル たけのこの土佐煮 ほうれん草とひじきのゆず浸し	ごはん みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き きのこのおろし和え デザート	ごはん みそ汁 サワラの豆鼓蒸し ガンモの煮物 モロヘイヤのお浸し	ごはん みそ汁 雑穀米 焼きそばの甘酢たれ煮味のせ じゃがいも煮物 春菊のゆず醤油和え	ごはん スープ 鶏肉のハニーマスタード焼き 切干大根の煮物 ニンジンラペ	ごはん みそ汁 夏野菜カレー チョップドサラダ 福神漬け	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き さつま芋の煮物 キャベツのピーナツ和え
成分	エネルギー 1,516 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 42.7 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,467 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 42.0 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,395 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 34.2 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,599 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 52.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,471 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 43.8 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,408 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 41.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,536 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 55.3 g 塩分 5.2 g
	9月29日(日)	9月30日(月)					
朝食	麦ごはん みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め	ごはん みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳					
昼食	ごはん スープ チーズハンバーグ ゴボウサラダ 漬物	ごはん みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 白菜の梅和え 漬物					
おやつ	紅茶ケーキ	どら焼き					
夕食	ごはん 赤だし汁 ホキの煮付け 茶碗蒸し デザート	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 大根とじゃこのサラダ					
成分	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 33.9 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,458 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 35.5 g 塩分 6.8 g					

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。