

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