

奉優の家 9月の献立

特別養護老人ホーム

奉優の家

	08月26日(月)	08月27日(火)	08月28日(水)	08月29日(木)	08月30日(金)	08月31日(土)	09月01日(日)
朝	御飯、牛乳 鶏肉の照り焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト めばるの煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 だし巻きたまご &いんげん汁 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト おムネトマトソース &かぼちゃおから 【UP↑】コンスープ	御飯、ヨーグルト 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 野菜入りスクランブルエッグ &アスパラおから 【UP↑】具沢山のお味噌汁
昼	御飯 みそ汁(小松菜・人参) 鮭の漬焼き なすとピーマンの炒め物 ふりかけ(しそ)	御飯 コンスープ ミートローフ 小松菜の和え物 コーヒゼリー	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらのしそ塩焼き 牛肉とごぼうの旨煮 キャベツのくるみ和え	御飯 中華スープ(春雨・大根菜) 焼肉風炒め きゅうりと昆布の中華和え 選択食	御飯 みそ汁(おつゆ・貝割れ) チキンカツ ポテトサラダ パパロア	御飯 中華スープ(玉葱・しいたけ) 麻婆茄子 あさりと冬瓜の中華煮 野菜ジュース	赤飯、赤だし味噌汁(なめこ・葱) カレイの生姜煮 付)いんげん ハムともやしのソテー フルーツ(キウイ)
夕	御飯 ポークチャップ かぶの洋風煮 しろなとえのきの和え物 きくらぶき	御飯 白身魚のチーズ焼き 青菜炒め物 人参サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のかにあんかけ なすのポン酢和え パイゼリー	十五穀米 さばの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ うぐいす豆	御飯 赤魚のみりん焼き がんもの煮物 トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 ぶりの香味焼き 里芋の煮ころがし しろなのからし和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 竹輪と青菜の煮浸し 納豆 浅漬(かぶ)
エネルギー	1493kcal	1586kcal	1565kcal	1488kcal	1594kcal	1537kcal	1524kcal
食塩相当	6g	6.1g	6.8g	6g	5.9g	6.5g	7.4g
09月02日(月)							
朝	御飯、ヨーグルト とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 だし巻きたまご &いんげん汁 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】コンスープ	御飯、牛乳 ひき肉と玉葱の和え &具だくさんトマト煮込み 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 さばの塩焼き &アスパラおから 【UP↑】具沢山のお味噌汁
昼	御飯 白身魚の七味焼き 付)青梗菜 かぼちゃの煮物 赤しその実 みそ汁(白菜・えのき)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん さつまいものしめ煮 小松菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき麩)	御飯 たらの梅肉焼き 付)スナップエンドウ 牛肉の炒め物 キャベツの磯和え お吸い物(青梗菜・舞茸)	豚丼 さつまいもと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(かぼちゃ・にら)	●黒ごまの日● 御飯、みそ汁(かぶ・若布) ぶりの胡麻醤油焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え	御飯 鶏肉の塩焼き 付)青梗菜 じゃが芋の煮物 もやしのゆかり和え コンソメスープ(玉葱・コン)	御飯 揚げ豆腐 付)スナップエンドウ かぶの含め煮 青菜の和え物 みそ汁(白菜・貝割れ)
夕	御飯 かに入り卵焼きと風あんかけ 和風あん ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ缶(カキ)	御飯 白身魚の味噌焼き 付)アスパラ かぶとつみれの炊き合わせ 青菜のからし和え ふりかけ(たまご)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)アスパラ 里芋の煮ころがし 白菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のバターポン酢焼き 付)アスパラ 五目豆腐 小松菜の和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 ポークチャップ なすの含め煮 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらの揚げ浸し 付)アスパラ れんこんのピリ辛炒め ほうれん草としめじのおから和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉の七味焼き 付)アスパラ いんげんのソテー アスパラ フルーツ缶(りんご)
エネルギー	1523kcal	1499kcal	1577kcal	1500kcal	1559kcal	1510kcal	1560kcal
食塩相当	7g	5.6g	6.2g	7.8g	6.2g	6.1g	6.1g
09月09日(月)							
朝	御飯、牛乳 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト めばるの煮付け &アスパラ炒め 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 だし巻きたまご &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、ヨーグルト おムネトマトソース &いんげん汁 【UP↑】コンスープ	御飯、ヨーグルト さば味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、牛乳 野菜入りスクランブルエッグ &アスパラ炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁
昼	おかせそば えび焼売 菊花和え ピーゼリー	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)ピーマン 白菜の煮浸し きくらぶき みそ汁(厚揚げ・葱)	御飯 たらの野菜あんかけ 野菜あん 牛蒡とあさりの炒め煮 かぶの甘酢漬 お吸い物(とろろ・かつら)	ビーカレー グリーンサラダ 福神漬 ラムネゼリー	中華雑炊 麻婆豆腐 春雨サラダ ザーサイ	海老フライ コンソメ 付)キャベツ 青りんごゼリー コンソメスープ(じゃが芋・しめじ)	●ひじきの日● ひじき御飯 鶏肉の南部焼き付)アスパラ 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(かぶ・大根菜)
夕	御飯 和風卵焼き 付)キャベツ ピーマンともやしの炒め物 小松菜のごま和え 納豆	御飯 さわらのごま味噌焼き 付)花人参・きぬさや かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物 フルーツ缶(バナナ)	御飯 煮込みハンバーグ 付)アスパラ ジャーマンポテト かぼちゃサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 あじの南蛮漬 蓮根のみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物 フルーツ缶(カキ)	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 しろなのめたけ和え たいみそ	御飯 豚肉の生姜焼き 付)なす ピーマン炒め 白菜ときこの和風和え フルーツ缶(みかん)	御飯 ぶりのみりん焼き 付)いんげん 竹輪とごぼうの旨煮 納豆 金山寺味噌
エネルギー	1591kcal	1537kcal	1497kcal	1584kcal	1440kcal	1560kcal	1588kcal
食塩相当	7.7g	5.6g	7.1g	7g	7.9g	7.2g	7.3g
09月16日(月)							
朝	御飯、ヨーグルト 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト めばるの煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 だし巻きたまご &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、牛乳 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト ぶりの照焼き &いんげん汁 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト だし巻きたまご &アスパラ炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁
昼	●敬老の日● 赤飯、赤だし味噌汁(なめこ・葱) 金目鯛の煮つけ 付)貝割れ ひじきの煮物 白菜のゆず和え	●十五夜● 十五穀米、お吸い物(卵・葱) 豚肉のみそ漬焼き 付)玉葱 かぶのくず煮 上用饅頭	御飯 筑前煮 焼きピーマン キャベツの酢味噌和え お吸い物(花魁・貝割れ)	黒豆と栗ごはん 鯛焼 付)長葱 茄子田楽 白みその雑煮風 抹茶ケーキ	ゆかり御飯 揚げだし豆腐 かぶ甘辛煮 すまし汁 紫芋ようかん	●海老の日● 御飯 海老フライ 付)キャベツ がんも冬瓜の煮物 みそ汁(青菜・若布) ライチゼリー	●みんなの日曜日● 野菜ピラフ たいめいけんグラタン(MS) ほうれん草とたまごの炒め物 ジョア
夕	御飯 焼き肉 れんこんきんぴら 青梗菜の青じそ和え フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のムニエル(タルタルソース) 付)甘煮人参 ムニエルとピーマンのソテー いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 めばるの香味焼き 付)さつまい 大豆と昆布の煮物 とろろ さくら大根漬	御飯 中華風卵焼き 甘酢あん なすの含め煮 青梗菜のナムル 杏仁フルーツ	御飯 鮭のチリチリ焼き じゃが芋の含め煮 二色和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜と竹の和え物 きくらぶき 納豆	●みんなの日曜日● 紅鮭ごはん 野菜しんじょう 白菜の煮浸し 抹茶プリン
エネルギー	1572kcal	1584kcal	1480kcal	1584kcal	1458kcal	1580kcal	1588kcal
食塩相当	6.9g	5.4g	6.5g	6.2g	5.1g	6.3g	6.7g
09月23日(月)							
朝	御飯、牛乳 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト めばるの煮付け &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁	御飯、牛乳 おムネトマトソース &アスパラおから 【UP↑】コンスープ	御飯、ヨーグルト 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト 野菜入りスクランブルエッグ &アスパラ炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯、ヨーグルト さば味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】5種野菜のお味噌汁	御飯、牛乳 ひき肉と玉葱の和え &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁
昼	御飯 ぶりの蒲焼き 付)青菜 れんこんの炒り煮 もやしの和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 付)スナップエンドウ えびとアスパラのソテー ミニサラダ コンソメスープ(大根・コン)	卵雑炊 白身魚の七味焼き 付)甘酢生姜 小松菜の和え物 季節のフルーツ (巨峰/ピーチ)	キャーカレー キャロットサラダ 福神漬 野菜ジュース	御飯 ぶりの油揚げ焼き 付)いんげん さつまいの煮物 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) 黒豆	海鮮パスタ 小松菜のナムル グレーゼリー	御飯 牛肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) デザート
夕	御飯 ハンバーグ(トマトソース) 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ ふりかけ(たらこ)	御飯 たらのしそ塩焼き 付)春菊 なすのみそ炒め 金時豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 チキンカツ(ソース) 付)キャベツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨネーズ りんごゼリー	御飯 銀だらの照り煮 付)長葱 ピーマン炒め ほうれん草の胡麻和え オレンジゼリー	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)アスパラ 冬瓜のくず煮 納豆 しば漬	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)スナップエンドウ 青梗菜のソテー アスパラのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの生姜煮 付)インゲン かぶのかにあんかけ 青菜のくるみと和え フルーツ缶(バナナ)
エネルギー	1525kcal	1542kcal	1486kcal	1593kcal	1540kcal	1483kcal	1552kcal
食塩相当	7.3g	5.6g	6.2g	5.7g	6.4g	6.2g	6.5g
09月30日(月)							
朝	御飯、ヨーグルト 鶏肉の炭火焼き &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯 あじの竜田揚げ 付)スナップエンドウ かぼちゃ炒め ブロッコリー みそ汁(卵・葱)	御飯 豚肉ともやしの炒め物 小松菜の煮浸し かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(みかん)	御飯、ヨーグルト 鶏肉の炭火焼き &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁	御飯 あじの竜田揚げ 付)スナップエンドウ かぼちゃ炒め ブロッコリー みそ汁(卵・葱)	御飯 豚肉ともやしの炒め物 小松菜の煮浸し かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(みかん)	御飯、牛乳 野菜入りスクランブルエッグ &アスパラ炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁
エネルギー	1448kcal						
食塩相当	6.2g						

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。
※国内産のお米を使用しております。
※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

