



9月メニュー表



特養・ショートステイ

		1 (金)		2 (土)			
朝食	敬老の日	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き マカロニサラダ 味噌汁 448 kcal		◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 炒り卵 ドレッシング和え コーンスープ 569 kcal			
	9月の第3月曜日が敬老の日に制定されています。	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き マカロニサラダ オニオンスープ 441 kcal					
	兵庫県の村で”老人を大切に、知恵を借りて村づくりをしよう”という主旨で農閑期の						
	9月15日に年よりの日と定めたのが始まりと言われていたようですが、年寄りという表現が好ましくないということで、1964年に「老人の日」と改称されました。そして、翌年1965年に老人を敬愛し、長寿を祝う日として敬老の日という祝日が制定されました。						
昼食	敬老の日には、日頃の感謝やこれからの長寿を祝って贈り物をしたり、ごちそうを皆で食べたりとお祝いをします。	ご飯 さわらの粕漬焼き 付) いんげん 青菜のあんかけ炒め ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁 500 kcal		ご飯 牛肉と野菜煮 塩バター炒め コールスローサラダ 味噌汁 458 kcal			
間食	日頃から相手を敬う気持ちが大切です。	抹茶プリン 55 kcal		ぶどうゼリー 33 kcal			
夕食	9月18日(月) 敬老の日 9月28日(木) 故郷の味 愛媛県			ご飯 豚肉の生姜炒め さつま芋の旨煮 大根サラダ 味噌汁 564 kcal			
				ご飯 豆腐の味噌かけ 茄子の煮つけ カリフラワーマリネ すまし汁 539 kcal			
朝食	◎基本メニュー ご飯 青菜のとりみ煮 トマトサラダ 味噌汁 エネギ- 393 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 パンプキンサラダ 味噌汁 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 507 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜のオイスター炒め ポテトサラダ 味噌汁 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ツナサラダ 味噌汁 354 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ キャベツと胡瓜のサラダ 味噌汁 506 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ウイナーソテー マカロニサラダ コンソメスープ 439 kcal
朝食	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜のとりみ煮 トマトサラダ 南瓜のポターージュ エネギ- 473 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 パンプキンサラダ コーンスープ 577 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ スパゲティサラダ 中華スープ 504 kcal	◎パン ロールパン2ケ 青菜のオイスター炒め ポテトサラダ 中華スープ 490 kcal	◎パン ロールパン2ケ アスパラの炒め物 ツナサラダ コーンスープ 422 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ キャベツと胡瓜のサラダ コンソメスープ 499 kcal	
昼食	ご飯 チキンカツ 付) キャベツ スパゲティソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 678 kcal	ご飯 華風卵焼き 付) アスパラ つくねの煮つけ キャベツの胡麻和え 中華スープ 529 kcal	チキンカレーライス シーザー風サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 580 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) ブロッコリー 里芋の旨煮 干しエビの和え物 すまし汁 555 kcal	ご飯 エビチリ ポテトソテー 青菜のきのこ和え 中華スープ 636 kcal	きのこおろしうどん ごぼうと牛肉の炒り煮 五色なます フルーツ 372 kcal	ご飯 さばの味噌煮 付) ふき 筈と厚揚げの旨煮 錦糸和え すまし汁 523 kcal
間食	クリームコンフェ 80 kcal	黒ゴマプリン 74 kcal	ももゼリー 38 kcal	プチクレープ 58 kcal	和のパンケーキ 56 kcal	田舎まんじゅう 106 kcal	ラフランスゼリー 31 kcal
夕食	ご飯 魚すき 糸昆布煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁 エネギ- 447 kcal	ご飯 鶏肉のゴマだれ焼き 付) 大葉 大根のそぼろ煮 春雨の中華サラダ 味噌汁 549 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 こんにゃくの炒り煮 長いものお浸し すまし汁 492 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとりみ炒め さつま芋旨煮 いんげんのおかかマヨ和え 味噌汁 573 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) ブロッコリー 竹輪の炊合せ 青菜とじゃこのサラダ 味噌汁 554 kcal	ご飯 かに玉甘酢あんかけ 甘辛煮 ブロッコリーサラダ 中華スープ 564 kcal	ご飯 ポークソテー 白菜のコンソメ煮 アスパラと玉葱のサラダ コーンスープ 575 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 ポトフ風煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 エネギ- 410 kcal	◎基本メニュー ご飯 キャベツの炒め煮 エビサラダ 味噌汁 388 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜の塩炒め 中華サラダ 味噌汁 372 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 430 kcal	◎基本メニュー ご飯 いんげんソテー スパゲティサラダ 味噌汁 404 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め マカロニサラダ 味噌汁 436 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ カニサラダ コンソメスープ 345 kcal
朝食	◎パン ロールパン2ケ ポトフ風煮物 ブロッコリーのサラダ 南瓜のポターージュ エネギ- 461 kcal	◎パン ロールパン2ケ キャベツの炒め煮 エビサラダ コンソメスープ 441 kcal	◎パン 食パン 青菜の塩炒め 中華サラダ 南瓜のポターージュ 360 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 402 kcal	◎パン 食パン いんげんソテー スパゲティサラダ 中華スープ 327 kcal	◎パン 食パン 洋風炒め マカロニサラダ コーンスープ 429 kcal	
昼食	ご飯 酢豚風肉団子 大根の煮つけ ツナサラダ 中華スープ エネギ- 584 kcal	さつま芋ご飯 ほっけ焼き 付) 大根おろし 大豆煮 もやしのナムル すまし汁 491 kcal	ご飯 麻婆豆腐 しゅうまい 茄子の華風浸し 中華スープ 581 kcal	ごはん ブリの幽庵焼き 付) 大葉 白菜の旨煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 522 kcal	菜飯 南瓜コロケ 付) キャベツ ブロッコリーと卵炒め トマトサラダ コンソメスープ 652 kcal	冷し中華 生揚げの煮つけ ほうれん草のおろし和え フルーツ 585 kcal	ご飯 エビチリ 中華炒め ささみのサラダ 中華スープ 570 kcal
間食	蒸しパン エネギ- 90 kcal	パイまんじゅう 163 kcal	おはぎ 98 kcal	ととやき 60 kcal	マンゴプリン 37 kcal	クリームブッセ 75 kcal	栗まん 126 kcal
夕食	ご飯 カラスカレイの照焼 付) はじかみ・大葉 ごぼうと豆腐の炒り煮 青菜のおかか和え すまし汁 エネギ- 480 kcal	ご飯 ツナ入り干種焼き 付) 白菜 海老団子煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 534 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー レンコン土佐炒め カニサラダ すまし汁 514 kcal	ご飯 鶏肉のこったり焼き 付) 青菜 青梗菜と厚揚げの旨煮 春雨中華サラダ 味噌汁 567 kcal	ご飯 さわらのかば焼き 付) ふき 青菜とエビの中華煮 長いもの梅和え 味噌汁 542 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 里芋の煮もの コールスローサラダ すまし汁 510 kcal	ご飯 サバの薬味だれ焼き 付) いんげん 茄子の味噌煮 玉葱のサラダ すまし汁 515 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソーテ ポテトサラダ 味噌汁 エネギ - 461 kcal	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 マカロニサラダ 味噌汁 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 里芋の炒り煮 中華サラダ 味噌汁 409 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポパイベーコン コールスローサラダ 味噌汁 398 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め トマトサラダ 味噌汁 381 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 パンプキンサラダ 味噌汁 410 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ 479 kcal
	◎パン 食パン ウインナーソーテ ポテトサラダ じゃが芋スープ エネギ - 489 kcal	◎パン 食パン 海老団子煮 マカロニサラダ コンソメスープ 395 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 里芋の炒り煮 中華サラダ 中華スープ 429 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポパイベーコン コールスローサラダ コンソメスープ 503 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め トマトサラダ コンソメスープ 383 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 青菜とエビの炒め煮 パンプキンサラダ コンソメスープ 406 kcal	kcal
昼食	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー 白菜とベーコン煮 カリフラワーサラダ コンソメスープ エネギ - 555 kcal	赤飯 天ぷら 天つゆ・大根おろし 野菜のごまよごし 赤だし 梨  551 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 青菜の信田煮 茄子の和え物 味噌汁 536 kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 付) キャベツ ケチャップ煮 青菜のピーナツ和え コンソメスープ 616 kcal	ハヤシライス ミモザサラダ コンソメスープ フルーツ 564 kcal	五目そば 揚げ茄子の挽肉炒め 玉葱とじゃこのサラダ フルーツ 440 kcal	ご飯 ブリの照り焼き 付) ししとうがらし 切干大根のゴマ炒め 青菜のきのこ和え すまし汁 551 kcal
	間食 カカオケーキ エネギ - 72 kcal	シュークリーム 77 kcal	なごやん 139 kcal	ぶどうゼリー 33 kcal	杏仁豆腐 55 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	ライチゼリー 35 kcal
夕食	ご飯 オムレツきのこソースかけ 角麩煮 キャベツのお浸し 味噌汁 エネギ - 503 kcal	ご飯 豚とろろ 青梗菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え すまし汁 510 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼風 南瓜のいとこ煮 錦糸和え すまし汁 510 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとうがらし 野菜の和風煮 ツナサラダ すまし汁 579 kcal	ご飯 さわらの幽庵焼き 付) ふき つくね煮つけ 大根サラダ 味噌汁 526 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋金平 納豆 味噌汁 608 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) アスパラ 野菜のきんぴら 白菜の柚果和え 味噌汁 526 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 アスパラソーテ さつま芋サラダ 味噌汁 エネギ - 504 kcal	◎基本メニュー ご飯 大根と鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ 味噌汁 433 kcal	◎基本メニュー ご飯 ツナスクランブルエッグ 中華サラダ 味噌汁 457 kcal	◎基本メニュー ご飯 竹輪の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 427 kcal	◎基本メニュー ご飯 キャベツの炒め煮 シーザー風サラダ 味噌汁 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ツナサラダ 味噌汁 414 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ 472 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン アスパラソーテ さつま芋サラダ コンソメスープ エネギ - 549 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 大根と鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ 415 kcal	◎パン 食パン ツナスクランブルエッグ 中華サラダ コンソメスープ 416 kcal	◎パン 食パン 竹輪の炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ 367 kcal	◎パン 食パン キャベツの炒め煮 シーザー風サラダ コンソメスープ 466 kcal	◎パン 食パン 目玉焼き ツナサラダ コンソメスープ 326 kcal	kcal
昼食	ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 サラダ すまし汁 エネギ - 524 kcal	ご飯 ホキのピカタ 付) アスパラ ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 624 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) キャベツ 生揚げの煮つけ ほうれん草のおろし和え すまし汁 586 kcal	ご飯 カレイの葱味噌焼き 付) 甘酢生姜 炊き合わせ 菜の花辛子和え かき玉汁 498 kcal	ちりめん井 じゃが芋煮つけ 柚子和え 味噌汁  407 kcal	焼きそば 切干大根の煮物 中華スープ フルーツ 554 kcal	ご飯 ホイコーロー 南瓜の煮つけ 切干の中華和え すまし汁 585 kcal
	間食 ミルクケーキ エネギ - 69 kcal	豆乳プリン エネギ - 74 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	もみじ饅頭 98 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	ロールケーキ 95 kcal	ラフランスゼリー 31 kcal
夕食	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル 付) 人参グラッセ 海老キャベツ炒め グリーンサラダ コンソメスープ 508 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 もずく酢 味噌汁 516 kcal	ご飯 さわらの焼き浸し 付) いんげん 茄子の煮つけ とろろ 味噌汁 517 kcal	ご飯 オムレツ挽肉ソース 付) ブロッコリー 白菜とベーコン煮 玉葱とカニサラダ コンソメスープ 519 kcal	ご飯 肉豆腐 味噌煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 579 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 海老団子煮 錦糸和え 味噌汁 512 kcal	ご飯 さばの生姜煮 レンコン金平 長いものお浸し 味噌汁 517 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。