



# 9月メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原

| 敬老の日  |  |  |  | 1 (金)  |   | 2 (土)  |  |
|---|--|--|--|--|---|--|--|
| <p>9月の第3月曜日が敬老の日に制定されています。</p> <p>兵庫県の村で“老人を大切に、知恵を借りて村作りをしよう”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が、年寄りという表現が好ましくないという事で、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<b>敬老の日</b>が制定されました。</p> <p>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。日頃から相手を敬う気持ちが大切です。</p> |  |  |  | <p>ご飯</p> <p>鯖の粕漬け焼き</p> <p>[付]いんげん</p> <p>青菜あんかけ炒め</p> <p>ひじきと枝豆のサラダ</p> <p>味噌汁 (赤)</p> <p>フルーツ</p> |   | <p>ご飯</p> <p>牛肉と野菜煮</p> <p>塩バター炒め</p> <p>コーンスロー</p> <p>味噌汁</p> <p>フルーツ</p> |  |
| <p>9月18日 敬老の日</p> <p>9月28日 故郷の味 愛媛県</p>   |  |  |  | <p>エネルギー 534 kcal</p> <p>脂質 11.9 g</p> <p>たんぱく質 25.8 g</p> <p>塩分 3.1 g</p>                           |   | <p>エネルギー 484 kcal</p> <p>脂質 8.1 g</p> <p>たんぱく質 17.5 g</p> <p>塩分 2.4 g</p>  |  |
| 4 (月)   | 5 (火)  | 6 (水)  | 7 (木)  | 8 (金)  | 9 (金)   |  |  |
| <p>ご飯</p> <p>華風卵焼き</p> <p>[付]アスパラ</p> <p>つくねの煮付け</p> <p>キャベツのゴマ和え</p> <p>中華スープ</p> <p>フルーツ</p>  | <p>チキンカレーライス</p> <p>シーザー風サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>キウイフルーツ</p>                                   | <p>ご飯</p> <p>鶏肉のオニオンソース</p> <p>[付]ブロッコリー</p> <p>里芋の旨煮</p> <p>干しえびの和え物</p> <p>すまし汁</p> <p>フルーツ</p>  | <p>ご飯</p> <p>エビチリ</p> <p>ポテトソテー</p> <p>青菜のきのこ和え</p> <p>中華スープ</p> <p>キウイフルーツ</p>                    | <p>おにぎり</p> <p>きのこのおろしうどん</p> <p>ごぼうと牛肉の炒り煮</p> <p>5色なます</p> <p>フルーツ</p>                             | <p>ご飯</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>[付]ふき</p> <p>筍と厚揚げの旨煮</p> <p>錦糸和え</p> <p>すまし汁</p> <p>フルーツ</p>            |  |  |
| <p>エネルギー 563 kcal</p> <p>脂質 12.8 g</p> <p>たんぱく質 23.3 g</p> <p>塩分 3.6 g</p>  | <p>エネルギー 580 kcal</p> <p>脂質 17.5 g</p> <p>たんぱく質 15.7 g</p> <p>塩分 3.2 g</p>                       | <p>エネルギー 598 kcal</p> <p>脂質 12.7 g</p> <p>たんぱく質 22 g</p> <p>塩分 3.6 g</p>                           | <p>エネルギー 652 kcal</p> <p>脂質 20.6 g</p> <p>たんぱく質 16.3 g</p> <p>塩分 2.9 g</p>                         | <p>エネルギー 551 kcal</p> <p>脂質 8 g</p> <p>たんぱく質 19.2 g</p> <p>塩分 3.8 g</p>                              | <p>エネルギー 557 kcal</p> <p>脂質 11.6 g</p> <p>たんぱく質 26.1 g</p> <p>塩分 4.1 g</p>                          |  |  |
| 11 (月)  | 12 (火)   | 13 (水)   | 14 (木)   | 15 (金)   | 16 (土)  |  |  |
| <p>さつまいもごはん</p> <p>ほっけ焼き</p> <p>[付]大根おろし、あさつき</p> <p>大豆煮</p> <p>もやしのナムル</p> <p>すまし汁</p> <p>ライチゼリー</p>   | <p>ご飯</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>焼売</p> <p>なすの華風浸し</p> <p>中華スープ</p> <p>キウイフルーツ</p>                       | <p>ご飯</p> <p>ぶりの幽庵焼き</p> <p>[付]大葉</p> <p>白菜の旨煮</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>味噌汁 (ミックス)</p> <p>フルーツ</p> | <p>菜飯</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>[付]キャベツ</p> <p>ブロッコリーと卵炒め</p> <p>トマトサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>フルーツ</p> | <p>おにぎり 1個</p> <p>冷やし中華</p> <p>生揚げの煮付け</p> <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>フルーツ</p>                            | <p>ご飯</p> <p>エビチリ</p> <p>中華炒め</p> <p>ささみのサラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>杏仁豆腐</p>                           |  |  |
| <p>エネルギー 526 kcal</p> <p>脂質 8.1 g</p> <p>たんぱく質 21.1 g</p> <p>塩分 3 g</p>   | <p>エネルギー 608 kcal</p> <p>脂質 17.8 g</p> <p>たんぱく質 22.1 g</p> <p>塩分 3.7 g</p>                       | <p>エネルギー 556 kcal</p> <p>脂質 14.5 g</p> <p>たんぱく質 22.6 g</p> <p>塩分 3.3 g</p>                         | <p>エネルギー 664 kcal</p> <p>脂質 26.1 g</p> <p>たんぱく質 16 g</p> <p>塩分 4 g</p>                             | <p>エネルギー 818 kcal</p> <p>脂質 15.6 g</p> <p>たんぱく質 29 g</p> <p>塩分 5.4 g</p>                             | <p>エネルギー 619 kcal</p> <p>脂質 16 g</p> <p>たんぱく質 16.9 g</p> <p>塩分 2.1 g</p>                            |  |  |
| 18 (月)  | 19 (火)   | 20 (水)   | 21 (木)   | 22 (金)   | 23 (土)  |  |  |
| <p>赤飯</p> <p>天ぷら/天つゆ</p> <p>ごまよごし</p> <p>味噌汁 (赤)</p> <p>フルーツ</p>  | <p>ご飯</p> <p>豚肉のしぐれ煮</p> <p>青菜信田煮</p> <p>なすの和え物</p> <p>味噌汁 (白)</p> <p>キウイフルーツ</p>                | <p>ご飯</p> <p>鶏肉から揚げ</p> <p>[付]キャベツ</p> <p>ケチャップ煮</p> <p>青菜のピーナツ和え</p> <p>コンソメスープ</p> <p>フルーツ</p>   | <p>ハヤシライス</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>フルーツ</p> <p>ブルーチェ</p>                                | <p>おにぎり 1個</p> <p>五目そば</p> <p>揚げなすのひき肉炒め</p> <p>玉葱とじゃこのサラダ</p> <p>フルーツ</p>                           | <p>ご飯</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>[付]ししとうがらし</p> <p>切干大根のごま炒め</p> <p>青菜のきのこ和え</p> <p>フルーツ</p> <p>すまし汁</p> |  |  |
| <p>エネルギー 551 kcal</p> <p>脂質 10.8 g</p> <p>たんぱく質 16.9 g</p> <p>塩分 3.6 g</p>  | <p>エネルギー 552 kcal</p> <p>脂質 12.7 g</p> <p>たんぱく質 22.1 g</p> <p>塩分 3.3 g</p>                       | <p>エネルギー 650 kcal</p> <p>脂質 22.5 g</p> <p>たんぱく質 23.9 g</p> <p>塩分 2.6 g</p>                         | <p>エネルギー 608 kcal</p> <p>脂質 18.6 g</p> <p>たんぱく質 19.4 g</p> <p>塩分 3.3 g</p>                         | <p>エネルギー 640 kcal</p> <p>脂質 11.7 g</p> <p>たんぱく質 27.9 g</p> <p>塩分 3.2 g</p>                           | <p>エネルギー 584 kcal</p> <p>脂質 15.8 g</p> <p>たんぱく質 22.9 g</p> <p>塩分 3 g</p>                            |  |  |
| 25 (月)  | 26 (火)   | 27 (水)   | 28 (木)   | 29 (金)   | 30 (土)  |  |  |
| <p>ご飯</p> <p>ホキのピカタ</p> <p>[付]アスパラ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>もものゼリー</p>  | <p>ご飯</p> <p>鶏肉の梅焼き</p> <p>[付]キャベツ</p> <p>生揚げの煮付け</p> <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>すまし汁</p> <p>フルーツ</p> | <p>ご飯</p> <p>魚のねぎ味噌焼き</p> <p>[付]甘酢生姜</p> <p>炊き合わせ</p> <p>菜の花辛子和え</p> <p>かき玉汁</p> <p>みかん缶</p>       | <p>ちりめん丼</p> <p>じゃが芋煮つけ</p> <p>柚和え</p> <p>味噌汁 (ミックス)</p> <p>キウイフルーツ</p>                            | <p>おにぎり 1個</p> <p>焼きそば</p> <p>切干し大根の煮付</p> <p>フルーツ</p> <p>中華スープ</p>                                  | <p>ご飯</p> <p>回鍋肉</p> <p>南瓜の煮付け</p> <p>切干の中華和え</p> <p>すまし汁</p>                                       |  |  |
| <p>エネルギー 606 kcal</p> <p>脂質 16.9 g</p> <p>たんぱく質 22.9 g</p> <p>塩分 3 g</p>  | <p>エネルギー 598 kcal</p> <p>脂質 16.2 g</p> <p>たんぱく質 26.4 g</p> <p>塩分 3.7 g</p>                       | <p>エネルギー 530 kcal</p> <p>脂質 10.5 g</p> <p>たんぱく質 19.3 g</p> <p>塩分 3.3 g</p>                         | <p>エネルギー 434 kcal</p> <p>脂質 5.2 g</p> <p>たんぱく質 13.4 g</p> <p>塩分 4.8 g</p>                          | <p>エネルギー 718 kcal</p> <p>脂質 15.2 g</p> <p>たんぱく質 25 g</p> <p>塩分 4.5 g</p>                             | <p>エネルギー 585 kcal</p> <p>脂質 12.1 g</p> <p>たんぱく質 23.1 g</p> <p>塩分 3.5 g</p>                          |  |  |

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。