

9月メニュー表

特養・ショートステイ

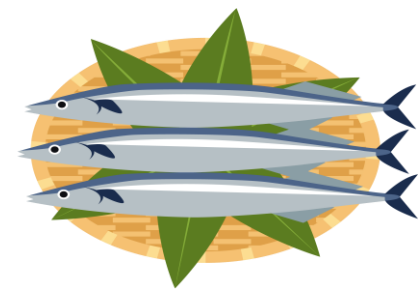
| | 1 (日) | 2 (月) | 3 (火) | 4 (水) | 5 (木) | 6 (金) | 7 (土) |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
| 朝食 | ◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 エネルギー 454 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 511 kcal | ◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 510 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ブロッコリー洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 465 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 486 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 中華サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 522 kcal | ◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 エネルギー 476 kcal |
| 朝食 | ◎パン ロールパン2ヶ 卵のオイスター炒め 青菜のきのこ和え コンソメスープ・牛乳 エネルギー 325 kcal | ◎パン ロールパン2ヶ ウインナーソテー ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 421 kcal | ◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 439 kcal | ◎パン 食パン ブロッコリー洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal | ◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 406 kcal | ◎パン 食パン ほくほくカボチャ 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 451 kcal |  |
| 昼食 | ご飯 肉じゃが 茄子の甘辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 545 kcal | ご飯 ホキのカレームニエル 付) アスパラ スパゲティソテー サラダ コンソメスープ エネルギー 468 kcal | チキンカレーライス きのこソテー エビサラダ フルーツ エネルギー 612 kcal | 炊込みご飯 鯖の西京焼き 付) 甘酢生姜 ポテトソテー 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 545 kcal | ご飯 鶏肉の唐揚げ 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ エネルギー 570 kcal | 五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ バナナ エネルギー 470 kcal | ご飯 回鍋肉 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ エネルギー 561 kcal |
| 間食 | ミルクケーキ エネルギー 69 kcal | カントリーマアム エネルギー 58 kcal | ライチゼリー エネルギー 35 kcal | ぶどうケーキ エネルギー 69 kcal | 青りんごゼリー エネルギー 42 kcal | ドーナツ エネルギー 71 kcal | カスタードプリン エネルギー 74 kcal |
| 夕食 | ご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ 付) ししとうがらし 金平ごぼう カニサラダ かき玉汁 エネルギー 564 kcal | ご飯 つくね風焼き 付) いんげん 竹輪の炊合せ 南瓜のサラダ 味噌汁 エネルギー 607 kcal | ご飯 カラスカレイ 照焼 付) 大葉 海老団子煮 とろろ 味噌汁 エネルギー 492 kcal | ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) キャベツ 糸昆布煮 オクラのおかか和え 味噌汁 エネルギー 523 kcal | ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 錦糸和え 味噌汁 エネルギー 520 kcal | ご飯 豚肉ときゃべつのとろみ炒め さつま芋の旨煮 切干大根の和え物 味噌汁 エネルギー 558 kcal | ご飯 魚すき 甘辛煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 472 kcal |
| | 8 (日) | 9 (月) | 10 (火) | 11 (水) | 12 (木) | 13 (金) | 14 (土) |
| 朝食 | ◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 513 kcal | ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 543 kcal | ◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 479 kcal | ◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 475 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 505 kcal | ◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 493 kcal | ◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳 エネルギー 532 kcal |
| 朝食 | ◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 481 kcal | ◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 463 kcal | ◎パン 食パン アスパラの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 447 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 449 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 479 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 458 kcal | |
| 昼食 | ご飯 鯖の味噌煮 付) ふき 茄子の煮つけ 錦糸和え すまし汁 エネルギー 515 kcal | 炊込みご飯 南瓜のコロッケ 付) キャベツ 大根そぼろ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 557 kcal | ご飯 カレイの煮つけ 付) 花麩 じゃが芋のそぼろ煮 大根の柚子和え すまし汁 エネルギー 457 kcal | カレーライス ピーマンと竹輪の金平 シーザー風サラダ フルーツ エネルギー 612 kcal | ご飯 ピーマンと豚肉中華炒め えびしゅうまい 大根とハムのマリネ 中華スープ エネルギー 553 kcal | 月見そば 里芋の煮ころがし 棒々鶏風サラダ 巨峰  エネルギー 442 kcal | ご飯 ブリの幽庵焼き 付) 大葉 白菜の旨煮 青菜の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 506 kcal |
| 間食 | 水ようかん エネルギー 67 kcal | もものゼリー エネルギー 38 kcal | 黒糖ケーキ エネルギー 69 kcal | 白い風船せんべい エネルギー 39 kcal | リンゴゼリー エネルギー 52 kcal | お月見まんじゅう エネルギー 91 kcal | ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal |
| 夕食 | ご飯 ポークソテー 付) いんげん 白菜のコンソメ煮 アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ エネルギー 512 kcal | ご飯 鮭の石狩風煮 蓮根の金平 青菜のおかか和え すまし汁 エネルギー 474 kcal | ご飯 千種焼き 付) 白菜 茄子の煮つけ 納豆 味噌汁 エネルギー 542 kcal | ご飯 鶏肉のピカタ 付) アスパラ 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 エネルギー 517 kcal | ご飯 さわらのかば焼き 付) いんげん がんと煮つけ 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 525 kcal | ご飯 鶏肉のこってり煮 付) 白菜 糸昆布煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 524 kcal | ご飯 豚肉の土佐炒め ひじき煮豆 コールスローサラダ 味噌汁 エネルギー 532 kcal |
| | 15 (日) | 16 (月) | 17 (火) | 18 (水) | 19 (木) | 20 (金) | 21 (土) |
| 朝食 | ◎基本メニュー ご飯 目玉焼き アスパラと玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 404 kcal | ◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 エネルギー 429 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 496 kcal | ◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 501 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 539 kcal | ◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 511 kcal | ◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー 447 kcal |
| 朝食 | ◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラと玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 378 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 エネルギー 403 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 461 kcal | ◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 514 kcal | ◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 468 kcal | ◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 431 kcal | |
| 昼食 |  ご長寿祭り 天ぶら 炊き合わせ フルーツ すまし汁 (敬老の日)  エネルギー kcal | 赤飯 天ぶら 炊き合わせ フルーツ すまし汁 (敬老の日) エネルギー 619 kcal | ご飯 白身魚たらこマヨネーズ焼 付) いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ エネルギー 552 kcal | ご飯 鶏チリ炒め 竹輪の煮つけ 野菜のサラダ 中華スープ エネルギー 553 kcal | ご飯 豚肉のしぐれ煮 切干大根のごま炒め 茄子の和え物 味噌汁 エネルギー 546 kcal | ためきそば しゅうまい ブロッコリーサラダ バナナ エネルギー 489 kcal | ご飯 豚肉はるさめ 南瓜のいとこ煮 カニサラダ 味噌汁 エネルギー 552 kcal |
| 間食 | エネルギー kcal | まんじゅう エネルギー 106 kcal | 和のパンケーキ エネルギー 55 kcal | 抹茶プリン エネルギー 55 kcal | フルーチェ エネルギー 44 kcal | カカオケーキ エネルギー 72 kcal | ムーンライトクッキー エネルギー 81 kcal |
| 夕食 | ご飯 鯖菜味たれ焼 付) いんげん 茄子の味噌煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 エネルギー 497 kcal | ご飯 炒り鶏 カニ豆腐 青菜の中華和え 味噌汁 エネルギー 551 kcal | ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの炒め物 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 484 kcal | ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 エネルギー 491 kcal | ご飯 豆腐とエビの旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 511 kcal | ご飯 カレイの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 540 kcal | ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー じゃが芋の金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 532 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。

| | 22 (日) | 23 (月) | 24 (火) | 25 (水) | 26 (木) | 27 (金) | 28 (土) |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
| 朝食 | ◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 445 kcal | ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 531 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 492 kcal | ◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 494 kcal | ◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 豆サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 545 kcal | ◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 503 kcal | ◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム委 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 467 kcal |
| | ◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 413 kcal | ◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 460 kcal | ◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 454 kcal | ◎パン ロールパン2ケ アスパラソテー パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 465 kcal | ◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ 豆サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 555 kcal | ◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 474 kcal | |
| 昼食 | カレーライス (豚) 海老キャベツ炒め ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー 580 kcal | 栗ご飯 サンマの塩焼き 焼き茄子 ほうれん草の白和え すまし汁 エネルギー 547 kcal | ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロccoli ジャーマンポテト シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 480 kcal | 他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 540 kcal | ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロccoli 生揚げの煮つけ 青菜のおろし和え すまし汁 エネルギー 541 kcal | 味噌ラーメン 金平ごぼう 白菜としらすおかか和え バナナ エネルギー 506 kcal | ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 炊き合わせ 青菜の辛子和え すまし汁 エネルギー 539 kcal |
| | みかんケーキ エネルギー 70 kcal | おはぎ エネルギー 98 kcal | マドレーヌ エネルギー 85 kcal | あわせるゼリー エネルギー 40 kcal | 桃のゼリー エネルギー 38 kcal | ココアムース エネルギー 76 kcal | カスタードプリン エネルギー 74 kcal |
| 夕食 | ご飯 ぶりの照焼 付) ししとうがらし 糸昆布煮 納豆 すまし汁 エネルギー 539 kcal | ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 502 kcal | ご飯 豚とろろ 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 エネルギー 527 kcal | ご飯 鯖の生姜煮 軟) ホキ 蓮根の金平 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 516 kcal | ご飯 華風卵焼き 付) いんげん 野菜の和風煮 キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー 516 kcal | ご飯 鶏肉のみぞれ煮 海老団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 507 kcal | ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 463 kcal |

| | 29 (日) | 30 (月) |
|----|---|---|
| 朝食 | ◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 エネルギー 396 kcal | ◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 555 kcal |
| | ◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ・牛乳 エネルギー 367 kcal | ◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 484 kcal |
| 昼食 | ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロccoli じゃが芋のそぼろ煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 568 kcal | ご飯 たらの磯辺揚げ 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 エネルギー 478 kcal |
| | シフォンケーキ エネルギー 92 kcal | きなこ餅せんべい エネルギー 40 kcal |
| 夕食 | ご飯 鮭のマッシュポテト焼き 付) いんげん 南瓜の煮つけ オクラのおかか和え すまし汁 エネルギー 516 kcal | ご飯 和風ハンバーグ 付) 大根おろし 焼き豆腐の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 540 kcal |

9月13日 お月見
9月16日 敬老の日
9月23日 秋の祭り献立

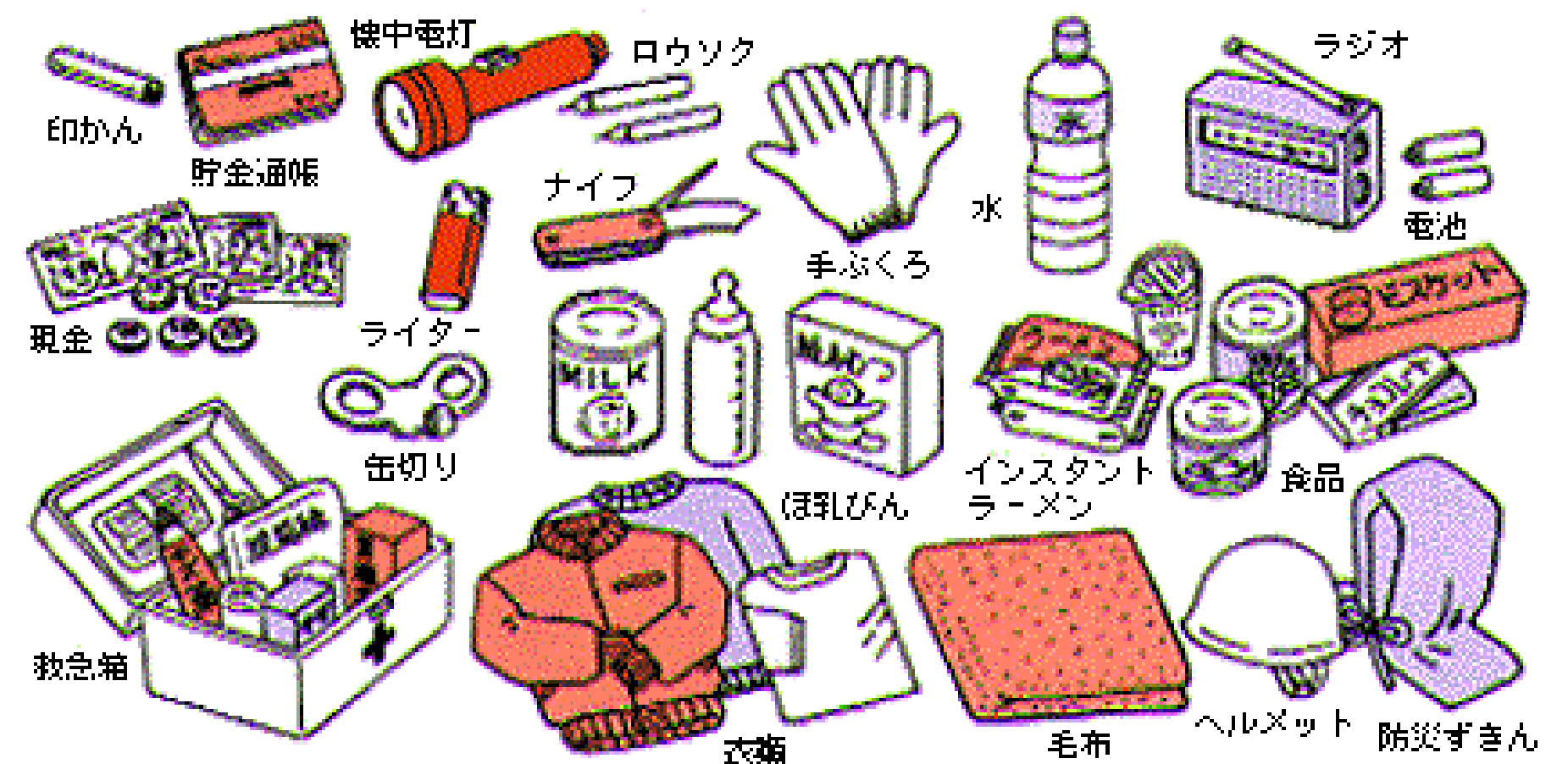


防災の日

大正12年（1923年）9月1日に関東地方に大きな地震が起こりました。
昭和35年（1960年）に、台風の襲来も多い時期なこともあり、

「災害への備えを怠らないように」ということで **防災の日** が制定
されました。災害について意識を高めることは大切です。

” **備えあれば、
憂いなし** ”
日頃から、防災について
考え、準備しておきたい
ものです。



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。