

9月メニュー表

特養・ショートステイ

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)								
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 520 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 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 512 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 510 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 474 kcal								
	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 449 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 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 432 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 439 kcal									
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー レンコンの土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 586 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 545 kcal	ご飯 鶏肉唐揚げ 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 569 kcal	五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ 454 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 冷奴 中華スープ 563 kcal								
間食	ももゼリー 58 kcal	ぶどうケーキ 69 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	抹茶饅頭 107 kcal	カスタードプリン 74 kcal								
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ 付) ねぎ ピーマンと竹輪金平 とろろ 味噌汁 482 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) キャベツ 糸昆布煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁 558 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 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 558 kcal	ご飯 カレイの煮つけ 付) ふき 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 476 kcal								
6 (日)		7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 大根サラダ 味噌汁・牛乳 エネギ- 443 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 542 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 490 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 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 504 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 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 532 kcal						
	◎パン 食パン ハムエッグ 大根サラダ コンソメスープ・牛乳 エネギ- 411 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 462 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 458 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 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 478 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 458 kcal							
昼食	カレーライス (豚) きのこサラダ あわせるゼリー 625 kcal	ご飯 メンチカツ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 557 kcal	混ぜごはん (しらす) アジの焼南蛮漬け じゃが芋の炒め物 オクラの梅和え 味噌汁 522 kcal	ご飯 鯖の味噌煮 付) ふき たけのこの煮つけ 錦糸和え すまし汁 502 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 553 kcal	焼きそば バンバンジー風サラダ 中華スープ フルーツ 534 kcal	ご飯 鮭の幽庵焼き 付) 大葉 白菜の旨煮 胡瓜のもろみ和え 味噌汁 450 kcal						
間食	ミルクケーキ 86 kcal	水ようかん 67 kcal	みかんケーキ 70 kcal	白い風船せんべい 39 kcal	リンゴゼリー 52 kcal	ロールケーキ 68 kcal	大島饅頭 80 kcal						
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) ブロッコリー 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ コンソメスープ エネギ- 471 kcal	ご飯 ほっけのみりん焼き 付) 大葉 レンコンのポン酢炒め 青菜のおかか和え すまし汁 457 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) いんげん 金平ごぼう カニサラダ すまし汁 514 kcal	ご飯 はちみつ鶏 付) ブロッコリー 茄子の煮つけ 納豆 味噌汁 508 kcal	ご飯 さわらのかば焼き 付) いんげん がんも煮つけ 菜の花の和え物 味噌汁 523 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 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 すまし汁 532 kcal						
13 (日)		14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (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 エネギ- 419 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 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 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 517 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 539 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 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 447 kcal						
	◎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 エネギ- 393 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 400 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 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 530 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 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 431 kcal							
昼食	ご飯 鶏肉トマトソース 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜胡麻和え 味噌汁 エネギ- 552 kcal	中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ 588 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 552 kcal	カレーライス (豚) ミモザサラダ フルーツポンチ 575 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼 付) ブロッコリー 切干大根のごま炒め 茄子の和え物 味噌汁 539 kcal	ちらし寿司 炊き合わせ 茶わん蒸し フルーツ 560 kcal	ご飯 豚肉はるさめ がんもの煮つけ ほうれん草の白和え 味噌汁 587 kcal						
間食	栗しぐれ2ヶ エネギ- 105 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	マンゴプリン 37 kcal	フルーチェ 44 kcal	黒糖ケーキ 69 kcal	ムーンライトクッキー 81 kcal						
夕食	ご飯 ホキのごまだれ 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 エネギ- 465 kcal	ご飯 炒り鶏 カニ豆腐 もやしの中華和え 味噌汁 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 484 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 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 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 554 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 535 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。

	20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 485 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 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ かに風味サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 502 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 豆サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 537 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 465 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 457 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 414 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 469 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ かに風味サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 512 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 豆サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 508 kcal	
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロッコリー 野菜の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 535 kcal	赤飯 天ぷら盛り合わせ 揚げ茄子の煮浸し もずく酢 すまし汁 敬老の日 エネルギー 566 kcal	ご飯 さんま塩焼(※) 付) 大根おろし 南瓜の煮物 白菜の和えもの 味噌汁 エネルギー 532 kcal	他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し すまし汁 エネルギー 505 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 付) ブロッコリー 生揚げの煮つけ 青菜のおろし和え すまし汁 エネルギー 537 kcal	味噌ラーメン レンコン金平 白菜としらすおかか和え フルーツ エネルギー 482 kcal	きのこ入ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト和え エネルギー 634 kcal
	間食 パイゼリー エネルギー 38 kcal	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	おはぎ エネルギー 98 kcal	マドレーヌ エネルギー 92 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 糸昆布煮 納豆 すまし汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) ふき 里芋の煮物 いんげん酢味噌和え 味噌汁 エネルギー 518 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 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 514 kcal	ご飯 アジの生姜煮 金平ごぼう 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 471 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 504 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 505 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 469 kcal
	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	防災の日		
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 433 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 545 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 539 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 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 404 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 474 kcal	◎パン 食パン ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 457 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 382 kcal			
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー ごぼうの炒め煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 519 kcal	ご飯 鱈磯辺揚げ(※) 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	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 付) ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 エネルギー 511 kcal	きのこご飯 さんまの塩焼き 付) 大根おろし がんと煮つけ ひじきと枝豆のサラダ 茶わん蒸し エネルギー 652 kcal			
	間食 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	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 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 503 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 553 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) ししとうがらし 茄子の煮つけ ツナサラダ 味噌汁 エネルギー 493 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 人参グラッセ キャベツとピーマン炒め 茄子のしそ和え すまし汁 エネルギー 507 kcal			

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。

懐中電灯、ラジオ、水、食品、衣類、毛布、ヘルメット、防災ずきん、現金、野金通帳、ライター、缶切り、手ぶくろ、電池、インスタントラーメン、(ほ乳びん)、救急箱、指輪、ナイフ、ロウソク、眼鏡、印かん

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。