



9月メニュー表



特養・ショートステイ

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
朝食	<p>防災の日 9月1日</p> <p>大正12年（1923年）9月1日に関東大震災が起こりました。</p> <p>昭和35年（1960年）に、台風の襲来も多い時期なこともあり（近年は気候変動で、秋に限らずですが・・・）</p> <p>「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事は大切です。</p> <p>” 備えあれば、憂いなし”</p> <p>日頃から、防災について考え、準備しておきたいものです。</p> 	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ブロッコリー洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>479 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>490 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ほくほくカボチャ 中華サラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>510 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜ポタージュ・牛乳</p> <p>473 kcal</p>	
	<p>炊込みご飯 鯖の西京焼き 付) 大葉 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁</p> <p>502 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉唐揚げ 付) キャベツ (生) 青菜とエビの中華煮 アスパラサラダ 中華スープ</p> <p>516 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>437 kcal</p>	<p>ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ</p> <p>530 kcal</p>		
	<p>青りんごゼリー</p> <p>42 kcal</p>	<p>ぶどうケーキ</p> <p>69 kcal</p>	<p>桃のゼリー</p> <p>58 kcal</p>	<p>抹茶まんじゅう</p> <p>93 kcal</p>		
	<p>ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁</p> <p>536 kcal</p>	<p>ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁</p> <p>493 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉きゃべつのとろみ炒め さつま芋の旨煮 味噌汁</p> <p>545 kcal</p>	<p>ご飯 カレーの煮つけ 付) 厚揚げの煮付 大根サラダ 味噌汁</p> <p>449 kcal</p>		
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ハムエッグ 玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>エネギー 464 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>533 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 アスパラの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>504 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 さつま揚げ炒め マカロニサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>510 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ほくほくカボチャ 大根サラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>457 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>488 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>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</p> <p>518 kcal</p>
<p>◎パン</p> <p>食パン ハムエッグ 玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳</p> <p>エネギー 430 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>451 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>470 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳</p> <p>484 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 大根サラダ コンソメスープ・牛乳</p> <p>431 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>453 kcal</p>	
<p>カレーライス (豚) きのこサラダ あわせるゼリー</p> <p>599 kcal</p>	<p>菜飯 メンチカツ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁</p> <p>547 kcal</p>	<p>ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ フルーツ</p> <p>517 kcal</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮 付) ふき こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁</p> <p>502 kcal</p>	<p>ご飯 ピーマンと豚肉中華炒め えびしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ</p> <p>544 kcal</p>	<p>焼きそば バンバンジー風サラダ 中華スープ フルーツ</p> <p>526 kcal</p>	<p>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</p> <p>445 kcal</p>
<p>みかんケーキ</p> <p>70 kcal</p>	<p>カスタードプリン</p> <p>74 kcal</p>	<p>黒糖ケーキ</p> <p>69 kcal</p>	<p>栗しぐれ2ヶ</p> <p>62 kcal</p>	<p>ロールケーキ</p> <p>68 kcal</p>	<p>りんごゼリー</p> <p>48 kcal</p>	<p>大島饅頭</p> <p>80 kcal</p>
<p>ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) グリーンサラダ 白菜のコンソメ煮 コンソメスープ</p> <p>エネギー 447 kcal</p>	<p>ご飯 ほっけのみりん焼き 付) 青菜のおかか和え レンコンの炒め煮 すまし汁</p> <p>428 kcal</p>	<p>ご飯 はちみつ鶏 付) ブロッコリー梅和え 茄子の煮付 味噌汁</p> <p>485 kcal</p>	<p>ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリーサラダ 金平ごぼう すまし汁</p> <p>501 kcal</p>	<p>ご飯 さわらのかば焼き 付) 菜の花の和え物 がんと煮つけ 味噌汁</p> <p>517 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のこってり煮 付) ブロッコリー胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁</p> <p>512 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ すまし汁</p> <p>503 kcal</p>
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 目玉焼き アスパラと玉葱サラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>エネギー 424 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 海老団子煮 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳</p> <p>432 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>503 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>517 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>420 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳</p> <p>511 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ オニオンサラダ コーンスープ・牛乳</p> <p>445 kcal</p>
<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>エネギー 398 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 海老団子煮 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳</p> <p>406 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>468 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>530 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>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</p> <p>447 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳</p> <p>429 kcal</p>	
<p>ご飯 鶏肉トマトソース 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜ピーナツ和え 味噌汁</p> <p>エネギー 559 kcal</p>	<p>中華飯 ツナじゃが 春雨中華サラダ スープ</p> <p>576 kcal</p>	<p>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</p> <p>553 kcal</p>	<p>チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ</p> <p>544 kcal</p>	<p>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</p> <p>530 kcal</p>	<p>ためききしめん しゅうまい ブロッコリーサラダ フルーツ</p> <p>424 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁</p> <p>570 kcal</p>
<p>クリームパン</p> <p>エネギー 132 kcal</p>	<p>オレンジゼリー</p> <p>41 kcal</p>	<p>和のパンケーキ</p> <p>55 kcal</p>	<p>マンゴプリン</p> <p>37 kcal</p>	<p>フルーチェ</p> <p>44 kcal</p>	<p>カカオケーキ</p> <p>72 kcal</p>	<p>ムーンライトクッキー</p> <p>51 kcal</p>
<p>ご飯 ホキごまだれがらめ 付) もやしのナムル 茄子の味噌煮 すまし汁</p> <p>エネギー 460 kcal</p>	<p>ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁</p> <p>503 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 アスパラの炒め物 白菜のすまし汁</p> <p>451 kcal</p>	<p>ご飯 たらの野菜あんかけ がんと青菜ひたし すまし汁</p> <p>447 kcal</p>	<p>ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ すまし汁</p> <p>437 kcal</p>	<p>ご飯 カレーの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁</p> <p>525 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツのお浸し じゃが芋金平 味噌汁</p> <p>488 kcal</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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 518 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 青菜の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 414 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 490 kcal	◎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 502 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 大根サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ グリーンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 493 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 447 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 4884 kcal	◎パン 食パン 鮭の生姜焼き 青菜の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 341 kcal	◎パン ロールパン2ケ アスパラソテー マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 452 kcal	◎パン ロールパン2ケ 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 473 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくカボチャ 大根サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 482 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ グリーンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 464 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロccoli じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 482 kcal	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ もずく酢 すまし汁 敬老の日 エネルギー 579 kcal	栗ご飯 さんま塩焼(おろしあん) 付) 大根おろし 里芋衣かつぎ風 胡瓜の塩昆布和え 茶碗蒸し エネルギー 594 kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ エネルギー 482 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 付) ブロccoli 生揚げの煮つけ 青菜のしらす和え すまし汁 エネルギー 531 kcal	味噌ラーメン しゅうまい 春雨の酢の物 フルーツ エネルギー 533 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め さつま芋の旨煮 青菜のおろし和え 味噌汁 エネルギー 558 kcal
	間食 パインゼリー エネルギー 38 kcal	カスタードプリン エネルギー 106 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	パームクーヘン エネルギー 102 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) いんげんの梅和え ひじき煮 味噌汁 エネルギー 484 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 青菜のオイスター炒め かきたま汁 エネルギー 510 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 金平ごぼう 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 453 kcal	ご飯 ふくさ焼きあんかけ 里芋の旨煮 味噌汁 エネルギー 495 kcal	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 付) 白菜 海老団子煮 味噌汁 エネルギー 481 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 キャベツ炒め すまし汁 エネルギー 469 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
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 424 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 531 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	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 大根サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 443 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 396 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 472 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 447 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 380 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 大根サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 409 kcal		
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロccoli ごぼうの炒め煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 526 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 455 kcal	ご飯 鶏肉の葱塩のせ 付) ブロccoli 野菜あんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 鯖の塩焼き 付) 大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 エネルギー 515 kcal	きのこ入ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 532 kcal		
	間食 チョコパン エネルギー 130 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	レモンケーキ エネルギー 68 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	パインゼリー エネルギー 38 kcal		
夕食	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き 付) オクラのおかか和え 南瓜の煮つけ すまし汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 和風ハンバーグ(大根おろし 付) レンコンサラダ 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 505 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) 茄子・ししとう ツナサラダ すまし汁 エネルギー 460 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 粉吹き芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 エネルギー 487 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付) 里芋 春雨の中華和え 味噌汁 エネルギー 542 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。