

# 9月メニュー表

特養・ショートステイ

		1 (金)		2 (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きました。</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</p> <p>(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 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 453 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 421 kcal</p>					
	<p>◎パン</p> <p>食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 373 kcal</p>	<p>五目そば しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ 512 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 545 kcal</p>					
間食		ぶどうゼリー 54 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal					
夕食		<p>ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) いんげん さつま芋の旨煮 味噌汁 543 kcal</p>	<p>ご飯 カレイの煮つけ 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 456 kcal</p>					
		3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
朝食	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 441 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 501 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁・牛乳 442 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 つくねの煮つけ たいみそ 味噌汁・牛乳 473 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 じゃが芋コンソメ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 433 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>桜ごはん 卵のオイスター炒め 豆乳スープ 牛乳 477 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 マーガリン 南瓜ポタージュ・牛乳 491 kcal</p>	
	<p>◎パン</p> <p>食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 398 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 412 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン アスパラの炒め物 マーガリン コンソメスープ・牛乳 406 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン つくねの煮つけ ジャム コンソメスープ・牛乳 434 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン じゃが芋コンソメ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 409 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 ジャム 豆乳スープ・牛乳 440 kcal</p>		
昼食	<p>カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 581 kcal</p>	<p>菜飯 メンチカツ(数)ハンバーグ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 542 kcal</p>	<p>ピビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ 杏仁フルーツ 565 kcal</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮(数) 青魚味噌煮 付) ねぎ こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 488 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 571 kcal</p>	<p>焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ 536 kcal</p>	<p>ご飯 鯖の生姜焼き 付) 大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 459 kcal</p>	
間食	ロールケーキ 85 kcal	カスタードプリン 74 kcal	紅茶ケーキ 65 kcal	栗しぐれ2ヶ 74 kcal	ロールケーキ 85 kcal	りんごゼリー 52 kcal	大島饅頭 107 kcal	
夕食	<p>ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) 白菜のコンソメ煮 グリーンサラダ 味噌汁 443 kcal</p>	<p>ご飯 ほっけのみりん焼き 付) 青菜のおかか和え レンコンの炒めもの すまし汁 420 kcal</p>	<p>ご飯 はちみつ鶏 付) カリフラワーの梅和え 茄子の煮付 味噌汁 469 kcal</p>	<p>ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー和え物 金平ごぼう すまし汁 492 kcal</p>	<p>ご飯 ホキのかば焼き 付) 菜の花の和え物 がんと煮つけ 味噌汁 438 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 492 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 496 kcal</p>	
		10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
朝食	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 420 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 海老団子煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 422 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳 447 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 469 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 411 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 464 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ ジャム コンソメスープ・牛乳 419 kcal</p>	
	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 395 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 海老団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 394 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 420 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 464 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン 茄子のケチャップ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 335 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 375 kcal</p>		
昼食	<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 533 kcal</p>	<p>中華飯 ツナじゃが 春雨中華サラダ スープ 542 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 コンソメスープ 541 kcal</p>	<p>ゆかりご飯 鶏肉もろみ焼き 付) ブロッコリー 切干大根の胡麻炒め もずく酢 味噌汁 524 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 555 kcal</p>	<p>たぬきしめん 里芋そぼろ煮 オクラの和え物 フルーツ 444 kcal</p>	<p>ポークカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 626 kcal</p>	
間食	いちごサンドケーキ 122 kcal	パインゼリー 38 kcal	田舎饅頭 106 kcal	フルーチェ 42 kcal	マンゴプリン 37 kcal	黒糖ケーキ 104 kcal	敬老会 和菓子 79 kcal	
夕食	<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 452 kcal</p>	<p>ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 526 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 468 kcal</p>	<p>ご飯 鯖の生姜焼き 付) 玉ねぎの炒め物 がんと青菜煮浸し すまし汁 484 kcal</p>	<p>ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ 味噌汁 452 kcal</p>	<p>ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 508 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 486 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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 カニとブロッコリー炒り卵 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 497 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 エネルギー 453 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎パン 食パン アスパラソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 371 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 413 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポトフ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 440 kcal	◎パン ロールパン2ケ カニとブロッコリー炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 468 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロッコリー 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 528 kcal	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ すまし汁 フルーツ 敬老の日 エネルギー 558 kcal	栗ご飯 鯖の照焼き <small>鮭の照焼き</small> 付) 甘酢生姜 大豆とこんにやく煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 516 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 520 kcal	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 付) ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 524 kcal	けんちんうどん しゅうまい 胡瓜の酢の物 フルーツ エネルギー 426 kcal	炊込みご飯 鯖の黄味焼き 付) 大葉 里芋の衣かつぎ 胡瓜の塩昆布和え 茶わん蒸 エネルギー 567 kcal
	間食 ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal	パールロール エネルギー 68 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 508 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 470 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め かきたま汁 エネルギー 506 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付) 金平れんこん 長芋のお浸し 味噌汁 エネルギー 446 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 茄子 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 ハンバーグ 付) キャベツ 海老団子煮 味噌汁 エネルギー 534 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとうがらし キャベツ炒め すまし汁 エネルギー 482 kcal
	エネルギー 508 kcal	エネルギー 470 kcal	エネルギー 506 kcal	エネルギー 446 kcal	エネルギー 499 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 482 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 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋洋風煮 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 408 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 412 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 503 kcal
	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 473 kcal	◎パン 食パン ミートボール ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 373 kcal	◎パン 食パン じゃが芋洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 381 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 360 kcal	◎パン 食パン 白菜クリーム煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 366 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウイナーソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 383 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー れんこんの金平 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 鱈磯辺揚げ <small>鱈の磯辺揚げ</small> 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 茄子の胡麻和え すまし汁 エネルギー 525 kcal	ご飯 鶏肉の葱塩のせ 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 507 kcal	ご飯 サンマの塩焼き 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 540 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 570 kcal	月見味噌ラーメン しゅうまい 青菜のお浸し フルーツ エネルギー 543 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ごぼう炒め 菜の花の辛し和え すまし汁 エネルギー 466 kcal
	エネルギー 532 kcal	エネルギー 525 kcal	エネルギー 507 kcal	エネルギー 540 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 543 kcal	エネルギー 466 kcal
間食	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	抹茶まんじゅう エネルギー 107 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal	十五夜ゼリー エネルギー 48 kcal	プリン エネルギー 74 kcal
夕食	ご飯 ホキチーズ焼き 付) オクラのおかか和え 里芋の旨煮 すまし汁 エネルギー 471 kcal	ご飯 鶏肉おろしかけ 付) いんげんソテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) 茄子・ししとう 南瓜の煮物 すまし汁 エネルギー 449 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 479 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 508 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め すまし汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 付) れんこんの金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 エネルギー 482 kcal
	エネルギー 471 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 479 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 522 kcal	エネルギー 482 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。