

# 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	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 422 kcal	ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁 牛乳 500 kcal	ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁 牛乳 442 kcal	ご飯 つくねの煮つけ たいみそ 味噌汁 牛乳 472 kcal	ご飯 じゃが芋コンソメ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 439 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 409 kcal	食パン 卵と野菜のソテー ジャム 南瓜のポターージュ 牛乳 487 kcal
昼食	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 肉じゃが もやしの洋風ナムル すまし汁 560 kcal	菜飯 メンチカツ軟)ハンバーグ 付)キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 541 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ 杏仁フルーツ 563 kcal	ご飯 鯖の味噌煮軟)赤魚味噌煮 付)ねぎ こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 491 kcal	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 569 kcal	焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ 525 kcal	ご飯 鯖の生姜焼き 付)菜の花 こんにゃくの炒り煮 胡瓜の和え物 味噌汁 455 kcal
間食	レモンゼリー 41 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	紅茶ムース 66 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付)いんげん 茄子のごま和え 味噌汁 エネルギー 502 kcal	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 430 kcal	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 468 kcal	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 491 kcal	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	ご飯 鶏肉のこってり煮 付)ブロッコリー胡麻和え 角麩煮 味噌汁 541 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ すまし汁 539 kcal
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝食	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 430 kcal	ご飯 海老団子煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 427 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁 牛乳 447 kcal	ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁 牛乳 465 kcal	ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 437 kcal	ご飯 キャベツのツナ炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 420 kcal	食パン オムレツ ジャム コーンスープ 牛乳 449 kcal
昼食	ひつまぶし 揚げ茄子のおろし煮 すまし汁 フルーツ 533 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ 大根の中華スープ 541 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 541 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き 付)ブロッコリー 切干大根のごま炒め もずく酢 味噌汁 531 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 625 kcal	たぬききしめん 里芋のそぼろ煮 オクラの和え物 フルーツ 512 kcal	カレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 581 kcal
間食	kcal	パイゼリー 38 kcal	田舎饅頭 106 kcal	フルーチェ 42 kcal	マンゴプリン 37 kcal	ヨーグルトケーキ 70 kcal	いちごゼリー 40 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付)ブロッコリー 南瓜とベーコンのソテー 味噌汁 エネルギー 567 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 525 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 466 kcal	ご飯 鯖の生姜焼き 付)玉ねぎの炒め物 がんと青菜の煮浸し すまし汁 492 kcal	ご飯 豆腐と海老の旨煮 ツナサラダ 味噌汁 454 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 533 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付)キャベツツナ和え じゃが芋金平 味噌汁 498 kcal
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝食	ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 403 kcal	ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 468 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁 牛乳 461 kcal	ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁 牛乳 452 kcal	ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁 牛乳 450 kcal	ご飯 ブロッコリーの炒り卵 のり佃煮 味噌汁 牛乳 497 kcal	食パン オムレツ ジャム 南瓜のポターージュ 牛乳 449 kcal
昼食	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ すまし汁 梨 エネルギー 575 kcal	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付)ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 グリーンサラダ コンソメスープ 511 kcal	菜飯 鯖の照焼き軟)白身魚照焼 付)甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 500 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 533 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 523 kcal	五目うどん しゅうまい 胡瓜の酢の物 フルーツ 423 kcal	炊き込みご飯 さわらの黄身焼き 付)甘酢生姜 里芋の衣かつぎ風 胡瓜の塩昆布和え 茶碗蒸し 542 kcal
間食	いちごムース エネルギー 75 kcal	紅茶ムース 66 kcal	栗しぐれ2ヶ 80 kcal	ロールケーキ 102 kcal	ドーナツ 71 kcal	栗のムース 75 kcal	バームロール 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 519 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 481 kcal	ご飯 鶏肉と牛蒡の炒り煮 もやしの中華炒め 中華スープ 484 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 446 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付)揚げ茄子 糸昆布煮 味噌汁 498 kcal	ご飯 豆腐入りハンバーグ 付)キャベツ 海老団子煮 味噌汁 533 kcal	ご飯 豆腐のそぼろ味噌かけ 付)ししとうがらし キャベツ炒め すまし汁 500 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	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 497 kcal	ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 452 kcal	ご飯 じゃが芋の洋風煮 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 470 kcal	ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 450 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 418 kcal	ご飯 ウイナーソーテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 411 kcal	食パン スクランブルエッグ ジャム コーンスープ 牛乳 エネルギー 497 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(軟) 鱈磯辺焼 付) キャベツ 青菜と海老の中華煮 茄子のごま和え すまし汁 エネルギー 511 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 サンマ塩焼き(軟) ほっけ塩焼 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	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 548 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 520 kcal
間食	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 70 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	紅茶ムース エネルギー 66 kcal	プリン エネルギー 74 kcal
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付) オクラのおかか和え 里芋の旨煮 すまし汁 エネルギー 466 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) いんげんソーテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 付) 揚げ茄子・焼ししとう かぼちゃの煮物 すまし汁 エネルギー 448 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 521 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 付) れんこん金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 エネルギー 480 kcal

	29 (日)	30 (月)
朝食	ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 432 kcal	ご飯 青菜と卵ソーテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 464 kcal
昼食	中華飯 がんもの煮つけ いんげんの生姜和え 中華スープ エネルギー 470 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) アスパラ じゃが芋のコンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜のポターージュ エネルギー 561 kcal
間食	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal	ゼリー エネルギー 38 kcal
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 味噌汁 エネルギー 563 kcal	ご飯 鮭の白味噌煮 付) 里芋 白菜と厚揚げ煮つけ すまし汁 エネルギー 463 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。

## 9月1日は、防災の日

大正12年(1923年)9月1日に関東大震災が発生した日と暦の上で台風シーズンを迎えるのが9月頃ということで、昭和34年9月26日に伊勢湾台風で甚大な被害が出たことが決定的となり制定されました。

日本は地震や台風、津波、豪雨などの災害が多い国で、これらの災害を少しでも減らすために国民一人一人が災害に対する認識を深めて、災害に備えることを目的としています。

まず私たちが行うことは・・・防災について考えるということです。

- ・ 防災マップを確認する(避難所・給水場所など)
- ・ 防災用品を用意する・確認する
- ・ 家族や友人と、連絡手段を確認する

## ぼうさいグッズをそろえよう!

あんぜん	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 防塵マスク	<input type="checkbox"/> ゴーグル
<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 笛	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> おちつくこと
えいせい	<input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> バンドエイド	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> 薬
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> 歯ブラシセット	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	<input type="checkbox"/> 非常用トイレ	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> うがい薬	<input type="checkbox"/> のどあめ
<input type="checkbox"/> 目薬	<input type="checkbox"/> ピンセット	<input type="checkbox"/> 熱さましシート	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 化粧品
どうぐ	<input type="checkbox"/> 家具ストッパー	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> コンロ用ガス	<input type="checkbox"/> 鍋
<input type="checkbox"/> 電池	<input type="checkbox"/> ランタン	<input type="checkbox"/> 携帯充電器	<input type="checkbox"/> 布ガムテープ	<input type="checkbox"/> マジックペン
<input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> ゴミ袋	<input type="checkbox"/> ホットカイロ	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙碗	<input type="checkbox"/> ラップ