



9月献立表



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	ご飯150g 味噌汁(芋・大根葉) がんと冬瓜の煮物 小松菜のごま和え うめびしお 牛乳	ご飯150g 味噌汁(里芋・きぬさや) 納豆 チンゲン菜炒め 牛乳	ご飯150g 味噌汁(玉葱・しめじ) 鶏肉と大根の煮物 青菜とツナのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(小松菜・ふ) 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ ふりかけ 牛乳	ダブルソフト コンソメスープ オムレツ 付)いんげん 牛乳	ご飯150g 味噌汁(もやし・貝割れ) ミートボール 付)ブロッコリー しらすと青菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(玉葱・椎茸) 炒り豆腐 白菜の和風和え もろみみそ 牛乳
昼	ご飯150g 味噌汁(キャベツ・えのき) カレイの唐揚げ香味ソースかけ 付)ブロッコリー ごぼうの甘辛炒め フルーツ(オレンジ)	ご飯150g お吸い物(豆腐・ねぎ) 鶏肉のゆず味噌焼き 付)ソテー じゃが芋のバター炒め フルーツ(バナナ)	ご飯150g 赤だし(なめこ・葱) 銀鱈の山椒焼き 付)花人参 豆腐のあんかけ たくあん	おろし冷しゃぶそば メンチカツ ヨーグルトゼリー	ご飯150g お吸物(とろろ昆布・大根葉) 肉じゃが なすとピーマンの味噌炒め フルーツ(マンゴー缶)	ご飯150g 中華スープ(卵・ねぎ) 酢豚 えびシウマイ フルーツ(パイナップル)	とりつくね丼 味噌汁(小花麩・大根葉) 小松菜の胡麻和え フルーツ(みかん缶)
おやつ	抹茶どらやき	ドームケーキ	せんべい ソフトサラダ	吹雪饅頭	白い風船 ミルク	抹茶プリン	ブドウゼリー
夕	ご飯150g 味噌汁(大根・椎茸) さばの生姜煮 付)茄子 竹輪ともやしの炒め物 しば漬物	ご飯150g 味噌汁(高野・大根葉) かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの五目煮 しそ昆布	ご飯150g お吸い物(小花麩・大根葉) 鶏肉の味噌焼き 付)オクラ 南瓜の煮物 フルーツ缶(カクテル)	ご飯150g 味噌汁(卵・葱) 鶏肉のマヨ照り焼き 付)ほうれんそう 里芋の煮っころがし きゅうり漬	ご飯150g 味噌汁(白菜・葱) 鰯のピリ辛胡麻焼き 付)甘酢生姜 きざみ昆布の炒り煮 煮豆	麦ご飯 味噌汁(麩・葱) しいらの梅肉焼き 付)青梗菜 ブロッコリーサラダ 金時豆	ご飯150g お吸い物(豆腐・葱) 鶏肉のみそ焼き 付)スナップエンドウ マカロニのカレーマヨ和え 赤しその実
	エネルギー 1646kcal 蛋白質 57.9g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 61.3g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 62.1g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1713kcal 蛋白質 59.2g 食塩相当 8g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 51.6g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 62.5g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 56.5g 食塩相当 7.2g

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ご飯150g 味噌汁(白菜・葱) 油揚げと里芋の煮物 オクラのポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(えのき・大根葉) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 金山寺みそ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(里芋・ねぎ) ちくわと野菜の煮物 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(青菜・葱) だし巻き卵 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(豆腐・葱) さつま揚げと大根の煮物 白菜の海苔和え たいみそ 牛乳	ダブルソフト コンソメスープ 洋風卵とじ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(玉葱・若布) ミートボール 付)いんげん 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼	ご飯150g 味噌汁(しろな・麩) 牛皿 温泉卵 大根サラダ	菜飯150g 味噌汁(もやし・揚げ) 筑前煮 かにシウマイ さくら大根	【世界の料理 フランス】 ご飯150g オニオンスープ カレイのムニエル レモンソース 付)ブロッコリー ラタトゥイユ シュークリーム	牛肉ときのこのカレー コンソメスープ(ミックスベジ) ブロッコリーのフレンチ和え 福神漬・らっきょう	ご飯150g お吸物(とろろ・貝割れ) あじの竜田揚げ 付)スナップ 茄子のみそ炒め フルーツ(バナナ)	ご飯150g 中華スープ(春雨・コーン) 海鮮八宝菜 春巻き フルーツ(パイナップル)	ご飯150g コンソメスープ(かぶ・かぶ葉) カレイのハニーマスタードソース 付)ポテト ブロッコリーのサラダ フルーツ(みかん缶)
おやつ	黒蜜パンケーキ	どらやきカスタード	豆乳ドーナツ	やわらかおかき きなこ	チョコパイ	カスタードケーキ	ソフトぼうろ
夕	ご飯150g 味噌汁(若布・葱) たらの野菜あんかけ 野菜あん 茄子の含め煮 きゅうり漬	ご飯150g 味噌汁(麩・貝割れ) 鱈の柚庵焼き 付)しろな 冬瓜のくず煮 うずら豆	ご飯150g 中華スープ(えのき・大根葉) 麻婆豆腐 春雨中華和え フルーツ(マンゴー缶)	ご飯150g 味噌汁(わかめ・葱) 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ かぼちゃの甘煮 きゅうり漬	ご飯150g コンソメスープ(青菜・コーン) ハンバーグのトマトソースかけ 付)アスパラ ジャーマンポテト しそ昆布	麦ご飯 味噌汁(麩・大根葉) 鰯の山椒煮 付)長葱 いんげんのごま和え きざみ椎茸煮	ご飯150g 味噌汁(里芋・葱) 和風卵焼き 付)なす レバー炒め 金時豆
	エネルギー 1603kcal 蛋白質 66g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 61.2g 食塩相当 9g	エネルギー 1704kcal 蛋白質 58.5g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1731kcal 蛋白質 60.6g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 49.5g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 56.6g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 58.3g 食塩相当 7.1g

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	ご飯150g 味噌汁(大根葉・麩) 納豆 豚挽肉と大根の炒り煮 牛乳	ダブルソフト ポタージュスープ スクランブルエッグ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(里芋・大根葉) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え のり佃煮 牛乳	ご飯150g 味噌汁(玉葱・えのき) 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(小松菜・しいたけ) 豆腐のそぼろがけ いんげんのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(葱・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(里芋・えのき) ちくわと野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え 金山寺みそ 牛乳
昼	焼きうどん 中華スープ(青菜・コーン) 豆たっぷりヘルシーサラダ	☆敬老の日☆ 赤飯150g お吸い物(生麩・三つ葉) 天ぷら 炊き合わせ 茶碗蒸し 季節のフルーツ	あんかけ蟹チャーハン 中華スープ(卵・葱) 肉焼売 ザーサイ豆腐	ご飯150g お吸い物(小花麩・豆苗) ホキの味噌チーズ焼き 付)オクラ ツナ入りマカロニサラダ フルーツ(バナナ)	シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ・マッシュ) チーズサラダ 福神漬・らっきょう	ご飯150g 味噌汁(高野・大根葉) チキンカツ 付)キャベツ 春雨サラダ うぐいす豆	ご飯150g コンソメスープ(ミックスベジ) サーモンのクリームかけ 大根サラダ フルーツ(オレンジ)
おやつ	いちごゼリー	ケーキ	お月見ゼリー	味噌饅頭	ピーチゼリー	こあらのマーチ	せんべい ぼたぼた焼
夕	ご飯150g 味噌汁(豆腐・葱) 鶏肉の南部焼き 付)ほうれん草 竹輪とれんこんの旨煮 さくら大根	麦ご飯 味噌汁(青菜・葱) 鶏肉チャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 赤しその実漬	ご飯150g 味噌汁(白菜・葱) メンチカツ 付)キャベツ 冬瓜の煮物 たくあん	ご飯150g 中華スープ(木耳・コーン) 中華風卵焼き 甘酢あん 春雨さっぱりサラダ ザーサイ	ご飯150g 味噌汁(キャベツ・人参) 鰯の香味焼き 付)スナップエンドウ さつま芋の煮物 きゅうり漬	ご飯150g 味噌汁(若布・葱) あじの蒲焼き 付)茄子 ごぼうの金平 フルーツ(りんご缶)	ご飯150g 味噌汁(大根・人参) 親子煮 切干大根の炒め煮 煮豆
	エネルギー 1576kcal 蛋白質 60.1g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1652kcal 蛋白質 67.2g 食塩相当 9.8g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 48.8g 食塩相当 10.7g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 58.6g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 56.3g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 53.8g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 64.6g 食塩相当 8.6g



9月献立表



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ご飯150g 味噌汁(芋・大根葉) 和風つつみ焼き キャベツの和風和え もろみみそ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(さつまいも・葱) さばの味噌煮 付)甘酢生姜 青菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(もやし・油揚げ) じゃが芋とツナの炒め物 青菜のポン酢和え うめびしお 牛乳	ご飯150g 味噌汁(もやし・貝割れ) 野菜炒め 温泉卵 のり佃煮 牛乳	ご飯150g 味噌汁(キャベツ・大根葉) 納豆 大根きんぴら 牛乳	ご飯150g 味噌汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え ふりかけ 牛乳	ダブルソフト コーンスープ ミートボール 牛乳
昼	ご飯150g コンソメスープ(かぶ・かぶ葉) 白身魚の菜種焼き 付)茄子 パンプキンサラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯150g 味噌汁(麩・葱) たらの香り蒸し なすのみそ炒め 金時豆	五目そば 南瓜の煮物 ひじきサラダ	ご飯150g 味噌汁(麩・若布) 豚肉のポン酢炒め ごぼうサラダ たくあん	えびピラフ コンソメスープ(青菜・木耳) コロケ 茄子のマリネ	【郷土料理 秩父】 わらじカツ丼 つみっこ みそポテト フルーツ(キウイ)	ご飯150g 味噌汁(さつまいも・葱) 肉豆腐 チンゲン菜の生姜醤油和え フルーツ(マンゴー)
おやつ	コーヒー牛乳プリン	バームロール	黒糖まんじゅう	バームクーヘン	パインゼリー	ルマンド	カスタードドーム
夕	麦ご飯 お吸い物(小花麩・葱) 豚肉の味噌炒め いんげんのごま和え きやらぶき	ご飯150g コンソメスープ(かぶ・コーン) 煮込みハンバーグ 付)スナックエンドウ ポテトサラダ フルーツ缶(りんご)	ご飯150g 味噌汁(豆腐・ネギ) 鰯の生姜醤油焼き 付)いんげん 海老とほうれん草の炒め物 茶福豆	ご飯150g コンソメスープ(玉葱・しめじ) ミートボールのトマトソース煮 カリフラワーのサウザン和え フルーツ(パイン)	ご飯150g 味噌汁(青菜・麩) 鯖のみりん焼き 付)いんげん 焼きビーフン さくら大根	ご飯150g 味噌汁(卵・葱) さばの煮付け 付)花人参 ハムともやしの炒め物 煮豆	ご飯150g 味噌汁(青菜・葱) ポークチャップ ブロッコリーサラダ フルーツ(洋梨缶)
エネルギー	1651kcal	1624kcal	1597kcal	1660kcal	1604kcal	1744kcal	1683kcal
蛋白質	57.4g	57.6g	60.1g	52.7g	55g	63.4g	64.5g
食塩相当	6g	7.8g	8.7g	7.3g	8.8g	7.2g	7g

	29日(日)	30日(月)					
朝	ご飯150g 味噌汁(麩・葱) 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯150g 味噌汁(えのき・大根葉) 厚揚げの含め煮 小松菜のなめたけ和え たいみそ 牛乳					
昼	ハヤシライス コンソメスープ(ミックスベジ) スパサラ フルーツ(バナナ)	ゆかりご飯150g 味噌汁(芋・葱) 擬製豆腐 付)スナックエンドウ カリフラワーの和え物 フルーツ缶(みかん)					
おやつ	和のパンケーキ 抹茶	酒饅頭					
夕	麦ご飯 赤だし(若布・大根葉) ほきのマヨネーズ焼き 付)青菜 かぶのかにあんかけ うぐいす豆	ご飯150g 中華スープ(春雨・コーン) 青椒肉絲 白菜のナムル ザーサイ					
エネルギー	1663kcal	1535kcal					
蛋白質	62.3g	55.2g					
食塩相当	8g	8.4g					

今月の栄養課おすすめメニュー

酷暑の続いた夏が終わり、段々と涼しい秋の気配を感じられるようになってきました。
9月16日の敬老の日は特別な行事食をご用意していますので楽しみにしてください♪



- ・ 10日(火)世界の料理～フランス～ カレイのムニエル レモンマヨソース
- ・ 16日(月)行事食～敬老の日～ お赤飯、天ぷら、茶碗蒸し、季節の果物
- ・ 17日(火) あんかけ蟹チャーハン
- ・ 21日(土) サーモンのクリームかけ
- ・ 27日(金)郷土料理～秩父～ わらじカツ丼、つみっこ、みそポテト

