

9月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	令和07年09月01日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &カリフラワーおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ホッケのみりん焼き &青梗菜の煮浸し 牛乳	鮭とたまごのお粥 照焼きチキ &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コンスープ オムレツ～トマト煮込み 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 さわらの西京焼き &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇アクアパッツァランチ 御飯 クリームスープ 赤魚のアクアパッツァ 春雨のたらこ炒め フルーツ(洋梨缶)	◇中華おこわランチ 中華おこわ ごま油香るワカメスープ 厚揚げの五目炒め バナナ ビタミンゼリー	◇あじの南蛮漬け定食 御飯 味噌けんちん汁 あじの南蛮漬け 油麩とじゃが芋の煮物 いちごムース	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 もやしの塩ダレ和え フルーツ(キウイ)	◇たまごうどん定食 たまごうどん 具) 豆腐の田楽 梅ごぼうサラダ グレーゼリー	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 中華スープ(春雨・ワカメ菜) 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(オレンジ)
おやつ	上用饅頭	ソフトぼうろ	ドームケーキチョコ	おかき きなこ	ソフトサラダ	黒糖饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 中華奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の塩麩焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマゴサラダ
	エネルギー 1711kcal 蛋白質 59g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1756kcal 蛋白質 61.1g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1739kcal 蛋白質 71.2g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1672kcal 蛋白質 66.1g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 65.7g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 61.5g 食塩相当 5.9g

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さばの塩麩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	お粥とたまごのお粥 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】バナナヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 牛乳	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポタージュ オムレツ～ブロッコリーソー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 すまし汁 白菜の香りしめ 抹茶ムース	◇豚の香ばし漬け焼き定食 御飯 5品目の清汁 豚漬け 付)ソテー オクラの和え物 フルーツ(バナナ)	◇重陽の節句 栗御飯 野菜を食べる卵スープ 銀だらの西京焼き 付)大葉 茄子の菊花和え もみじ饅頭	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 海老かつ フルーツカクテル	◇かれの煮付け御膳 御飯 味噌ちゃんこスープ かれの煮付け 付)ほうれん草 大学芋 フルーツ(バナナ)	◇ミックスフライランチ 御飯 オニオンスープ エビフライ&メンチカツ 付)ポテト 鶏もつ煮 フルーツ(キウイ)	◇野菜たっぷり洋食ランチ バターライス コンソメスープ スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ 人参サラダ プリンムース
おやつ	すんだどら焼き	ルマンド	ドーナツ	どら焼き すんだ	吹雪饅頭	カスタードドーム	おかき コホポタージュ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの醤油麩焼き &切干大根煮 中華奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜のナムル	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 温泉卵
	エネルギー 1587kcal 蛋白質 59.8g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 60.7g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1741kcal 蛋白質 59.6g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1687kcal 蛋白質 67.7g 食塩相当 7.9g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 63.1g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1923kcal 蛋白質 73.5g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 67.3g 食塩相当 7.3g

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 牛乳	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】ポタージュ オムレツ～具だくさんトマト煮 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 照焼きチキ &野菜炒め 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 赤魚のみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ ブルーベリーゼリー 乳酸菌飲料	◇敬老の日 お赤飯 7品目の清汁 天ぷら盛り合わせ 天つゆ かにあんかけ卵豆腐 ほうれん草と菊花の三杯酢	◇松風焼き御膳 御飯 けんちん汁 松風焼き 付)甘酢生姜 野菜かき揚げ フルーツ(みかん缶)	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 コンソメスープ たらのタルタル焼き 付)グリーン野菜 玉ねぎのマリネ ヨーグルト	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 クラムチャウダー デミグラスハンバーグ 付)いんげん 温野菜サラダ～人参ソース フルーツ(キウイ)	◇2種おむすびのだし茶漬け定食 2種おむすび お出汁 サーモンのごま味噌焼き 付)大葉・香の物 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(白桃缶)	◇おろしポン酢でさっぱり豚丼 おろしポン酢豚カツ丼 ごま油香るワカメスープ 豆のごま和えサラダ フルーツ(オレンジ)
おやつ	チョコパイ	祝饅頭	ぼたぼた焼き	バームロール	どらやき カスタード	和のパンケーキ きなこ	炭酸饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照り焼き &白菜の煮浸し オクラのおかか和え
	エネルギー 1760kcal 蛋白質 59.3g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 55.1g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 68.2g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1695kcal 蛋白質 62g 食塩相当 7g	エネルギー 1669kcal 蛋白質 69.2g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 65.8g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 59.2g 食塩相当 6g

提供：日清医療食品株式会社



9月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】コーンスープ スクランブルエッグ ~いんげんソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	赤湯とたまごのお粥 銀鮭の塩焼き &かりん粉おかか 【UP↑】プレーンヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &いんげんソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇肉豆腐定食 御飯 お吸い物 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 いちごムース	◇とろろなめこそば定食 とろろなめこそば (具) 厚揚げのねぎ味噌焼き フルーツ(バナナ)	◇特製!天津飯~甘酢が決め手♪ 天津飯 春雨スープ 点心(焼売) 青梗菜のナムル	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 野菜を食べるスープ 肉じゃが 春菊のごま味噌和え パスタ	◇豆腐ステーキ御膳 ゆかり御飯 味噌汁 豆腐ステーキ かに入りコロッケ グレーゼリー	◇さばの塩焼き定食 御飯 のっぺい汁 さばの塩焼き 付)大根おろし ほうれん草といかの酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ ~人参ソース フルーツ(りんご缶) 乳酸菌飲料
おやつ	抹茶プリン	バウムクーヘン	おはぎ	カスタードケーキ	黒糖饅頭	おかきのり味	和栗のモンブラン
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &里芋の煮物 かりん粉の梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらこのニール &具だくさんトマト煮 ブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の照り焼き &きんぴらごぼう とろろ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴
エネルギー	1804kcal	1624kcal	1709kcal	1649kcal	1668kcal	1643kcal	1777kcal
蛋白質	66.7g	58g	59.1g	69.9g	58.2g	66.6g	59.1g
食塩相当	6.5g	7.6g	7.7g	6.4g	7.3g	6.5g	6.5g

	28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の塩麴焼き &かりん粉おかか 【UP↑】バナナヨーグルト				
昼	◇チャーハンランチ 炊き込みチャーハン 春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ポテトサラダ ビタミンゼリー	◇あじフライ定食 御飯 けんちん汁 あじフライ定食 付)キャベツ ごぼうサラダ フルーツ(バナナ)	◇豆腐チャンプル定食 御飯 ワンタンスープ 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 フルーツ(黄桃缶)				
おやつ	青りんごゼリー	チョコバウムクーヘン	いちごゼリー				
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼き特選香味ソース &青梗菜の煮浸し かりん粉の梅肉和え	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 グレーゼリー	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さわらの西京焼き &切干大根煮 ツナとブロッコリーのサラダ				
エネルギー	1668kcal	1669kcal	1656kcal				
蛋白質	57.1g	61.2g	66.2g				
食塩相当	7.4g	6g	6.3g				

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー

日中の時間帯はまだまだ暑いものの、段々と朝晩の気温が下がるようになってきました。
この寒暖差が体に負担を掛け、不調をきたす原因になることもあります。
栄養のバランスがとれたお食事をしっかり摂り、秋バテを予防しましょう!



- ・ 2日(火)中華おこわランチ
- ・ 7日(日)うなぎ丼定食
- ・ 9日(火)重要の節句~栗御飯
- ・ 10日(水)旅するランチ~長崎~ちゃんぽん
- ・ 15日(月)敬老の日~お赤飯、天ぷら盛り合わせ
- ・ 22日(月)とろろなめこそば定食
- ・ 27日(土)おやつ~和栗のモンブラン
- ・ 28日(日)チャーハンランチ

