

9月

献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

			令和08年09月01日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝			御飯 ホッケみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】トロともずくのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホッケとたまごのお粥 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(マレード) オムレツ～野菜のトマト煮込み～ 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳
昼			◇防災の日◇ 白粥 茶碗蒸し ほたて ふりかけ 梅しそ	◇あじのきのご飯かけ定食 御飯 あじのきのご飯かけ 油麩とじゃが芋の煮物 ぶどうムース けんちん汁	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 もやしの塩だれ和え フルーツ(バナナ) ワカメスープ	◇かつ煮定食 御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け メロンゼリー 味噌汁	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の香りしそ和え プリンムース お吸い物
おやつ			モンブランケーキ	ソフトぼうろ	ドームケーキチョコ	おかき きなこ味	ソフトサラダ
夕			御飯 照焼きチキン &ブロッコリーの炒め物 春菊のごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 筑前煮 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
			エネルギー 1359kcal 蛋白質 52.4g 食塩相当 4.5g	エネルギー 1649kcal 蛋白質 68.8g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1677kcal 蛋白質 68.3g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 63.8g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 57g 食塩相当 5.7g

	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝	御飯 さばの塩麹焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の浸し 【UP↑】朝の豚汁 牛乳	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) オムレツ～トマトハヤシソース～野菜ソース～ 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &チンゲン菜の浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳
昼	◆豚じゃがセット 御飯 豚じゃが なすの和え物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	◇特製◎豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの和え物 フルーツ(バナナ) 五品目の清汁	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん えびフリカッ フルーツ(白桃缶) 	◇重陽の節句 季)栗御飯 赤魚の幽庵焼き 付)大根おろし・大葉 かぼちゃのくるみ和え 和菓子(紫芋ようかん) 野菜を食べる卵スープ	◇かれのいの煮付け御膳 御飯 かれのいの煮付け 付)ほうれん草 大学芋 ヨーグルト 味噌汁	◇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 フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料	◆豆腐ハンバーグセット 御飯 おろし豆腐ハンバーグ &じゃが芋のきんぴら オクラのおかか和え フルーツ(キウイ) 味噌汁
おやつ	黒糖饅頭	どら焼き すんだ	ルマンド	トーナッ	どら焼き すんだ	吹雪饅頭	カスタードドーム
夕	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソース ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮込み いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1757kcal 蛋白質 61.4g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1680kcal 蛋白質 66.8g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 62.4g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 63.1g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1734kcal 蛋白質 68.3g 食塩相当 5.6g	エネルギー 1811kcal 蛋白質 63.8g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 56g 食塩相当 5.7g

	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝	御飯 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 赤魚のみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(りんご) オムレツ～ジャーマンポテト～ 【UP↑】コンスープ 牛乳	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	朝のお粥(青菜たまご) 筑前煮 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ひょうすの含め煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇ミートグラタンランチ バターライス ミートグラタン キャロットサラダ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー コンソメスープ	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(バナナ) 味噌豚汁	◇肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 ピーチフルチェ 味噌汁	◇たらのタルタル焼き定食 御飯 たらのタルタル焼き 付)カリル野菜 玉ねぎのマリネ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー コンソメスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 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(バナナ) クラムチャウダー	◇お祭り巡り～青森ねぶた～ 御飯 ますの柚庵焼き 付)オクラ 昆布と野菜の和え物_ねぶた漬 りんごヨーグルト けの汁	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 きんぴらレンコン フルーツ(オレンジ) けんちん汁
おやつ	おかき コンボタ味	チョコ饅頭	人形焼き	ぼたぼた焼き	ハムロール	どらやき カスタード	パンケーキ きなこ
夕	御飯 八宝菜 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 ホッケみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダの照焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1600kcal 蛋白質 62g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1643kcal 蛋白質 63.3g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1611kcal 蛋白質 67.9g 食塩相当 6g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 59.3g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1708kcal 蛋白質 65.2g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 68.7g 食塩相当 6g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 68.7g 食塩相当 7.1g

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

	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝	御飯 紅鮭の塩焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	ﾀﾞﾌﾞﾙﾌｿﾌﾄ ｼﾞﾔﾑ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) 野菜入りｽﾄﾗﾝﾌﾟﾙﾔｸﾞ～ｲﾝｾﾞﾝｼｵｰ 【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ 牛乳	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ｶﾌｫｰ-おかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 あじのみりん焼き &じゃが芋のきんぴら 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟﾚﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 牛乳	御飯 さばの塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ﾌﾟﾚﾝﾔｰｸﾞﾙﾄ
昼	◆鶏のさっぱり煮セット 御飯 鶏のさっぱり煮 なすの香味和え 抹茶ﾑｰｽ 味噌汁	◇敬老の日 お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 卵豆腐のあんかけ ほうれん草とﾎﾂﾂの酢の物 七品目の清汁	◇特製！天津飯～甘酢が決め手♪ 天津飯 点心(焼売) 青梗菜のﾅﾑﾙ 春雨ｽｰﾌﾟ	◇母さんの味！肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが 春菊のごま味噌和え ﾔｰｸﾞﾙﾄ 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇平打おうどん定食 かけうどん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のくるみ和え ぎゅぎゅっとﾓﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ 	◇十五夜 御飯 たらのみぞれあん 油麩とれんこんの煮物 季)お月見饅頭 芋煮汁 	◆鶏肉の炙り味噌焼きセット 御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう ｶﾌｫｰ-おかかﾓﾓ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) すまし汁
おやつ	星たべよ	祝饅頭	ﾊｳﾑｸｰﾍﾝ	おはぎ	ｶｽﾀｰﾃｰｷ	お月見ゼリー	おかき のり味
夕	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ｶﾌｫｰ-おかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ｼｰ 春菊の白和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し &具だくさんﾄﾓ煮 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 まぐろの生姜煮 &切干大根煮 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し なすの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁
	1601kcal 蛋白質 61.5g 食塩相当 5.8g	1660kcal 蛋白質 63.1g 食塩相当 8.8g	1685kcal 蛋白質 63.2g 食塩相当 7.8g	1827kcal 蛋白質 65.3g 食塩相当 6g	1572kcal 蛋白質 61.2g 食塩相当 6.7g	1728kcal 蛋白質 54.8g 食塩相当 6.4g	1605kcal 蛋白質 66.5g 食塩相当 6.3g

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝	朝のお粥(梅しそかつお) 赤魚の味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾔｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ｼｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾔｰｸﾞﾙﾄ	朝のお粥(青菜たまご) 銀ひらすの醤油麩焼き &かぼちゃの煮物 牛乳			
昼	◇あじフライ定食 御飯 あじフライ定食 付)ｷｬﾍﾞﾂ ﾎﾂﾂｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｷｳｲ) 味噌汁	◇チャーハンランチ 炊き込みチャーハン 肉団子の甘酢炒め きゅうりと搾菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾐｶﾝ缶) 春雨ｽｰﾌﾟ	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル ｵｸﾗの和え物 ぎゅぎゅっとﾓﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ わかめｽｰﾌﾟ	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 彩りｻﾗﾀﾞ～人参ｻｰｽ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ) 乳酸菌飲料			
おやつ	いちごｸﾚｰﾌﾟ	炭酸饅頭	ﾕｳｶﾞｰｸｰﾍﾝ	いちごゼリー			
夕	御飯 青椒肉絲 卵豆腐 【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 ﾕﾅﾄﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ぶりと大根の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁			
	1545kcal 蛋白質 60.8g 食塩相当 6.9g	1698kcal 蛋白質 55.9g 食塩相当 7.4g	1620kcal 蛋白質 62g 食塩相当 6g	1651kcal 蛋白質 57.8g 食塩相当 6.1g			

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

9月になり、朝晩と日中の寒暖差が大きい季節に入ります。

この時期は体調を崩しやすくなってきます。食事と水分をしっかり摂り健やかな身体を保ちましょう。

9月には、食欲をそそるような秋のメニューをご用意しました。



- ・1日(火)おやつ モンブランケーキ
 - ・8日(火) 旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん
 - ・9日(水) 重陽の節句 栗ご飯・紫芋ようかん
 - ・18日(金) お祭り巡り～青森ねぶた～ ねぶた漬
- ・21日(月) 敬老の日 お赤飯・天ぷら盛り合わせ
 - ・24日(木) 平打ちおうどん定食
 - ・25日(金) 十五夜 お月見饅頭

