



9 月 予 定 献 立 表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
朝食	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 里芋の含め煮 昆布佃煮/洋なし缶 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ポイルウインナー コールスローサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ハムエッグ 野菜の金平 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 がんと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ スクランブルエッグ セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鮭の塩焼き キャベツのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ バナナ 牛乳
昼食	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・豚肉のケチャップソース 野菜スープ チキンゲット じゃこサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 南瓜と切り昆布の煮物 春菊の和え物 ぶどうゼリー	ご飯 田舎汁 鶏肉の和風焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草の胡麻和え りんご缶	※選択食 ◎ご飯 ◎ミルクロール コーンポタージュ 白身魚のフリッター じゃが芋のベーコン炒め フレンチサラダ はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・卵のスープ・肉野菜炒め しゅうまい 野菜のナムル オレンジ	ビーフカレー わかめスープ アスパラとベーコンのソテー コーンサラダ カルシウムジュース	ご飯 味噌汁 鯉の煮付け 厚揚げの炒め煮 青菜のおかか和え キウイフルーツ
夕食	ご飯 赤だし 鰯の黄金焼き 五目金平 青菜の柚子浸し バナナ	ご飯 椎茸のスープ 麻婆豆腐 春雨と海老の炒め物 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 オニオンスープ 鰯のムニエルマスタードソース たらこ野菜のソテー トマトとレタスのサラダ のむヨーグルト	麦ご飯 かき玉スープ 豚肉の細切り炒め 冬瓜の含め煮 胡瓜のピリ辛和え カットパイ	ご飯 味噌汁 鰯の和風蒸しあん ぜんまいの炒め煮 いんげんの白和え 金時豆	しそご飯 味噌汁 干草焼き かぶの煮付け 春菊の辛子和え 梨	ご飯 青菜のスープ 焼き餃子 茄子のおろし煮 パンパンジー 杏仁豆腐
エネルギー (kcal)	2021	2108	2046	2032	2001	2140	2113
たんぱく質 (g)	83.5	80.4	82.8	80.9	80.5	83.7	80.1
脂質 (g)	60.5	65.2	60.5	51.9	57.9	63.8	62.9
	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 白菜の和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ほうれん草の煮浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラとかにかまの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ 蒸し茄子 豆サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 さつま揚げの炒め物 ブロッコリーの和え物 納豆/バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー 小松菜とエリンギのソテー りんご缶 牛乳
昼食	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の香味焼き 大学芋 めかぶ和え ミックスフルーツ	ご飯 なめこ汁 鰯のから揚げ れん根の金平 いんげんのマヨ和え オレンジ	ご飯 きのこのスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト アスパラのサラダ ジョア	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 蒸し茄子 三色和え ぶどうゼリー ト手作りおやつ	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鰯のムニエルマトソース 鶏肉とごぼうのスープ 青菜とコーンのソテー サラミサラダ フルーツ入りヨーグルト	焼き肉丼 かき玉スープ 南瓜煮 青梗菜と木耳の和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぶと厚揚げの炊き合わせ 胡瓜のゆかり和え ヨーグルト
夕食	ご飯 キャベツのスープ 鯖のカレームニエル ピーマンとツナの炒め物 トマトのサラダ ヨーグルト	※選択食 ご飯 野菜ワンタンスープ ◎煮豚 ◎エビチリ 野菜つみれの煮物 中華風サラダ 繊維ゼリー (マンゴー)	鮭ちらし すまし汁 大根の炒め煮 春菊の胡麻和え りんご	ご飯 にら玉スープ 鰯の中華蒸し ピーマンの炒め物 わかめの中華和え カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 冬瓜のくず煮 もやしとの和え物 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き ひじきの炒り煮 ちくわと野菜のサラダ キウイフルーツ	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン 茄子のトマト煮 シーザーサラダ ぶどう缶
エネルギー (kcal)	2106	2156	2176	2176	2100	2115	2116
たんぱく質 (g)	80.5	84.3	83.6	81.2	83.5	80.6	82.6
脂質 (g)	59.4	65.4	56	65	63.3	62.1	62.7
	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 ほうれん草の白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポタージュ オムレツ ほうれん草のサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 春菊の磯和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 小松菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 卵のスープ ウインナーのカレー粉炒め ツナマカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とささみの和え物 みかん缶 牛乳
昼食	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・豚肉・鶏肉ともやしの炒め物 春巻き チョコレギサラダ 繊維ゼリー (もも)	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き 青梗菜のソテー トマトとオクラのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉のピリ辛焼き 大根のおかか煮 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 きのこのスープ さんまの香味ソース 豆苗と卵のソテー 茄子のサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鶏肉の塩麴焼き 豆腐しゅうまい 胡瓜とわかめの酢の物 ぶどう缶 ト誕生日ケーキ	ご飯 とろろ昆布汁 鮭のきのこソース 茄子の田楽 ちくわのサラダ ジョア	ご飯 カリフラワーのスープ 鶏肉のマヨ焼き 南瓜のグラッセ 海老サラダ 繊維ゼリー (りんご)
夕食	麦ご飯 とろろ汁 かじきの竜田揚げ れん根と豚肉の炒り煮 即席漬 オレンジ	ご飯 味噌汁 すき焼き ピーマンのソテー 胡瓜のマヨ和え のむヨーグルト	ご飯 赤だし 鶏肉の煮付け 鯖肉と里芋の炒り煮 青菜の辛子和え りんご	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き かぶのスープ煮 いんげんの胡麻和え オレンジ	ご飯 トマトスープ 酢豚 鰯のムニエル ほうれん草のバター炒め グリーンサラダ 青りんごゼリー	ご飯 中華風スープ 酢豚 冬瓜と芋の煮物 春雨の和え物 カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 胡瓜のもろみ和え 洋なし缶
エネルギー (kcal)	2074	2102	2117	2094	2084	2182	2121
たんぱく質 (g)	81.3	80.1	82.4	86.6	81.8	83.4	82.7
脂質 (g)	58.2	65.1	62.1	66.5	58.2	59.2	61.9
	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝食	ご飯/パン チキンボール煮 和風サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ かぶのそぼろ煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン にら玉スープ 肉野菜炒め いんげんの昆布和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 青菜のわさび和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ほうれん草入り炒り卵 大根煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン かき玉汁 ウインナーといんげんの炒め物 しその実和え バナナ 牛乳
昼食	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・白身魚のピカタ 椎茸のスープ 青菜のソテー さつま芋サラダ キウイフルーツ	秋の炊き込みご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き つみれの炊き合わせ ほうれん草の柚子浸し おはぎ	ご飯 ごぼうスープ 鮭のクリームソース さつま芋のレモン煮 トマトと胡瓜のサラダ プリン	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 切干大根 ほうれん草の和え物 オレンジ	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め 餃子 チキンサラダ 繊維ゼリー (マンゴー)	ご飯 小松菜のスープ 豚肉のカレーソテー チーズポテト イタリアンサラダ りんご	ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 厚揚げの生姜煮 胡瓜とちくわの和え物 もも缶
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 春菊のおかか和え ヨーグルト	※選択食 ◎ハヤシライス ◎ご飯・白身魚のフライ 野菜スープ 海老とチキンのアヒージョ風 ハムサラダ りんご	ご飯 味噌汁 豆腐のひき肉あんかけ ちくわの磯部揚げ 青菜の胡麻和え ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮タルタルソース 茄子のしき焼き かにの三杯酢 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 にんじんしりしり 花野菜サラダ ミックスフルーツ	ご飯 かぶのみぞれ汁 鮭の照り煮 ぜんまいの五目煮 春菊の白和え ぶどうゼリー	海老ピラフ コーンポタージュ きのこのキノコ ブロッコリーの炒め物 冷やしたマト みかん缶
エネルギー (kcal)	2107	2178	2173	2058	2070	2086	2074
たんぱく質 (g)	82.5	83.3	83.9	81.8	80.3	82.6	80.3
脂質 (g)	63.3	63.2	60.6	58.1	68.7	62.9	63.9
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根とツナのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン クラムチャウダー 野菜サラダ バナナ 牛乳	【9月の予定】 11日(土) 手作りおやつ 間食に南瓜のサーターアンダギーを提供します。 19日(日) 誕生日ケーキ 間食に栗のケーキを提供します。		防災 ～防災(備えあれば憂いなし)～ 9月1日は防災の日です。 災害に備えて、日頃から最低でも3日分の食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。 【水】飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。 調理等に使用する水も含めると3リットル程度あれば安心です。 【米】<エネルギーと炭水化物の確保> 2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、約2.7食分になります。 (1食=0.5合=7.5gとした場合) 【缶詰】<たんぱく質の確保> 缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。 【カセットコンロ】熱源は、食品を温めたり、簡単な調理にも必要です。 ボンベも忘れずに。 また、必須ではありませんが、普段から日持ちする野菜・果物や調味料も 多めに購入しておくとういでしょう。		
昼食	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の照り焼き 揚げ茄子の肉味噌かけ 山芋の和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の南部焼き 白滝と野菜の炒り煮 青菜の昆布和え ぶどう缶	※選択食 9日(木) 夕食 (A) 煮豚 (B) エビチリ 23日(木) 夕食 (A) ハヤシライス (B) 白身魚のフライ ※選択食の入力はお早めに!		28日(火) へのぞみユニットで出張調理を行います♪ 9月の検食当番は「あさひユニット」です。		
夕食	ご飯 春雨スープ 鰯のチリソースかけ 南瓜のいとこ煮 もやしの胡麻和え カットマンゴー	ご飯 野菜スープ 豚ヒレ肉の香味ソース アスパラとウインナーのソテー パスタサラダ 繊維ゼリー (もも)	9月 平均		エネルギー (kcal) 2105 たんぱく質 (g) 82.2 脂質 (g) 61.6		
エネルギー (kcal)	2101	2121					
たんぱく質 (g)	83.1	80.7					
脂質 (g)	58.8	61.9					