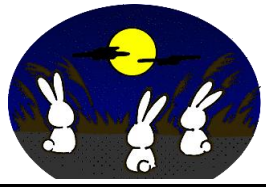


2022 年



9 月 予 定 献 立 表

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	
朝食	ご飯/パン かき玉スープ ポイルウインナー グリーンサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶの煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ セロリのサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のおかか和え 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	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 しその実和え りんご缶 牛乳	
昼食	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 南瓜と切り昆布の煮物 小松菜の和え物 ぶどうゼリー	ご飯 野菜汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草の白和え オレンジ	※選択食 ◎ご飯 ◎ぶどうロール ポタージュ 白身魚のフライ じゃが芋のベーコン炒め トマトとレタスのサラダ りんご缶	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・卵のスープ・肉野菜炒め 春巻き 胡瓜のピリ辛和え ヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ アスパラとベーコンのソテー じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 赤だし 鯖のみぞれ煮 厚揚げの炒め煮 二色和え キウイフルーツ	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の山椒焼き さつま芋の天ぷら 青菜の和え物 ミックスフルーツ	
夕食	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 野菜スープ 鱈のムニエルマスタードソース もやしと豆苗のソテー にんじんラベ のむヨーグルト	麦ご飯 野菜ワンタンスープ 豚肉の細切り炒め 冬瓜の含め煮 青菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あん ひじきの炒り煮 ブロッコリーのマヨ和え カットパン	かやくご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん 里芋の田楽 春菊の辛子和え 梨	ご飯 青梗菜のスープ 焼き餃子 蒸し茄子の香味だれ パンパンジー マンゴープリン	ご飯 ごぼうスープ 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 ジョア	
エネルギー (kcal)	2126	2095	2242	2063	2148	2158	2114	
たんぱく質 (g)	82.4	80.8	80.2	82.8	81	80.3	83.6	
脂質 (g)	60.8	59	60.6	61.6	62.5	60.2	59.3	
	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	
朝食	ご飯/パン とろろ昆布汁 卵焼き ほうれん草の煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鱈の西京焼き 胡瓜とちくわの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ チーズオムレツ 豆サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ツナとオクラの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ ほうれん草の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボール セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐揚げと野菜の煮物 青菜のわさび和え バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け れん根の炒め煮 いんげんのマヨ和え ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト サラミサラダ 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根 ほうれん草の辛子和え 洋なし缶 ト手作りおやつ♪	※選択食 ◎マカロニグラタン ◎ご飯・白身魚のクリームソース 野菜スープ 青菜のソテー コーンサラダ 青りんごゼリー	焼き肉丼 もやしのスープ 南瓜煮 青梗菜と木耳の和え物 りんご缶	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 五目ひじき煮 即席漬け ヤクルト	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・中華風卵焼き 揚げ焼売 中華風和え物 カットマンゴー	
夕食	※選択食 ご飯 椎茸のスープ ◎煮豚 ◎エビチリ かぶの柚子炊き 中華風サラダ オレンジ	鮭ちらし すまし汁 ぜんまいの炒め煮 春菊の胡麻和え りんご	ご飯 にら玉スープ 鱈の中華あんかけ ビーフンの炒め物 チコレギサラダ カットマンゴー	雑穀ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 里芋といかの煮物 蒸し茄子 カットパン	ご飯 すまし汁 鱈の照り焼き 大根の炒め煮 胡瓜のゆかり和え キウイフルーツ	ご飯 コンソメスープ タンダリーチキン キャベツソテー フレンチサラダ ぶどうゼリー	ご飯 きのこのスープ いかフライ じゃが芋のたらこ和え アスパラのサラダ オレンジ	
エネルギー (kcal)	2152	2181	2286	2079	2134	2094	2138	
たんぱく質 (g)	81.4	83.8	82.9	82.6	82.2	82.4	83.3	
脂質 (g)	59.7	56	61	62.1	62.2	61	61	
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	
朝食	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 春菊のお浸し 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 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 白菜とウインナーの炒め物 ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 野菜つみれの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ 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 ほうれん草の胡麻和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 里芋の含め煮 バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 カリフラワーのスープ 鱈のムニエルトマトソース 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 ワンタンスープ 鶏肉のピリ辛焼き 大根のおかか煮 パンサンスー パニラムース	ご飯 野菜スープ 鱈の黄金焼き かぶのスープ煮 シーザーサラダ 桃ゼリー	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・赤魚の煮付け とろろ昆布汁 豆腐焼売 かにの三杯酢 ぶどう缶 ト誕生日ケーキ♪	ご飯 味噌汁 鮭のきのこのソース 青菜とコーンのソテー 和風サラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 焼き鳥風 金平ごぼう いんげんの昆布和え 洋なし缶	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鱈のオリーブオイル焼き コンソメスープ ブロッコリーの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ りんご	
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き ピーマンのソテー 胡瓜のマヨ和え ヨーグルト	ご飯 なめこ汁 鮭の南部焼き 里芋の煮物 もやしの和え物 りんご	ご飯 かきたま汁 肉豆腐 茄子のしぎ焼き 青菜の辛子和え キウイフルーツ	ご飯 トマトスープ グリルチキン 南瓜のグラッセ 海藻サラダ ジョア	ご飯 中華風スープ 酢豚 南瓜のくず煮 わかめ中華和え カットマンゴー	ご飯 オニオンスープ 白身魚のチーズ焼き にんじんしりしり コロコロサラダ プリン	ご飯 ザーサイスープ 家常豆腐 茄子の肉楽 春雨サラダ ヨーグルト	
エネルギー (kcal)	2109	2143	2077	2179	2180	2085	2101	
たんぱく質 (g)	83.9	81.6	82.9	80.6	83	81.8	83.5	
脂質 (g)	60.9	58.1	62	62.9	61.5	59.9	58.9	
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	
朝食	ご飯/パン かき玉スープ ハムステーキ 大根サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 春菊のおかか和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ 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 菜種和え バナナ 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 ウインナーといんげんの炒め物 白菜の昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 ちくわと野菜の炒め煮 ごぼうサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし 車麩の甘辛煮 花野菜サラダ バナナ 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 白菜の和え物 ぶどうゼリー	ご飯 冬瓜のスープ さんまの香味ソース もやしの中華炒め 胡瓜としらすの酢の物 オレンジ	ご飯 すまし汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め かぶと椎茸の含め煮 青菜の胡麻和え ぶどう缶	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・焼き豚 小籠包 いんげんの辛子和え マンゴープリン	ご飯 味噌汁 豚ヒレ肉の香味ソース がんも野菜の煮物 卸和え もも缶	ご飯 かぶのみぞれ汁 鱈の煮付け ぜんまいの五目煮 春菊の白和え りんご	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー ちくわの磯部揚げ 青菜のしらす和え ヨーグルト	
夕食	※選択食 ご飯 ごぼうスープ ◎照り焼きハンバーグ ◎鱈のから揚げ きのこのバター炒め ハムサラダ カットパン	秋の炊き込みご飯 すまし汁 鶏肉の生姜焼き つみれの炊き合わせ ほうれん草のお浸し おはぎ	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮タルタルソース 白菜のソテー チキンサラダ のむヨーグルト	ご飯 カリフラワーのスープ 鮭のコンクリューム焼き チーズポテト 冷やしトマト ミックスフルーツ	<防災訓練> α米・チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ もやしのカレーソテー 角切りサラダ 野菜ジュース缶	ご飯 ビーフンスープ 油淋鶏 南瓜の中華煮 中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 わかめスープ 白身魚のチリソースかけ 豆腐の肉味噌かけ 青梗菜のお浸し カットマンゴー	
エネルギー (kcal)	2233	2136	2142	2143	2105	2184	2040	
たんぱく質 (g)	80.9	85.5	80.4	82.3	82.4	82.9	83.3	
脂質 (g)	63.7	58.9	62.1	62	61.9	60.1	56	
朝食	ご飯/パン クリームシチュー ツナとレタスのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 和風オムレツ かぶと厚揚げの炊き合わせ バナナ 牛乳	【9月の予定】 10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。 18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=75g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びます。 【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いでしょう。 当施設では9月26日に備蓄食品の調理・試食の訓練を行います。			
昼食	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き れん根の金平 山芋の酢の物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 松風焼き 炒り鶏 青菜の柚子浸し オレンジ	選択食 8日(木) 夕食 (A) 煮豚 (B) エビチリ 22日(木) 夕食 (A) 照り焼きハンバーグ (B) 鱈のから揚げ ※選択食の入力はお早めに!		9月の検食当番は「かがやきユニット」です。			
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 揚げ茄子 ほうれん草と蒲鉾の和え物 青りんごゼリー	ご飯 カレースープ 鯖のマスタード焼き 海老とチキンのアヒージョ風 野菜サラダ りんごジュース	6日(火)にひかりユニットで出張調理を行います♪		9月の検食当番は「かがやきユニット」です。			
エネルギー (kcal)	2161	2181			9月平均			
たんぱく質 (g)	82.8	82.9			エネルギー (kcal) 2140			
脂質 (g)	59.7	64.8			たんぱく質 (g) 82.3			
						脂質 (g) 60.7		