

9月前半献立表 介護老人保健施設あつべつ



少しずつ涼しくなってきましたね😊  
 気温差があるので、  
 風邪等引かないよう体調  
 管理に気を付けましょう!

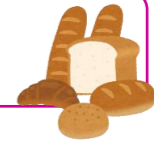
|    | 1日   | 2日  | 3日  | 4日  | 5日  |
|----|--|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯・味噌汁<br>オムレツ<br>青菜菊花和え<br>しば漬物<br>牛乳<br>503kcal 塩分1.8g     | ご飯・味噌汁<br>いわし生姜煮<br>長芋おろし<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>527kcal 塩分1.7g | ご飯・味噌汁<br>ウィンナー炒め<br>アスパラ辛子和え<br>沢庵漬け<br>牛乳<br>548kcal 塩分2.4g | ご飯・味噌汁<br>さんま蒲焼き<br>オクラ海苔和え<br>桜大根<br>牛乳<br>541kcal 塩分1.6g    | ご飯・味噌汁<br>はんぺん煮物<br>青菜なめ茸和え<br>つぼ漬け<br>牛乳<br>483kcal 塩分2.4g |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>照り焼きチキン<br>南瓜のエビそぼろあん<br>オレンジ<br>524kcal 塩分1.9g | キーマカレー<br>玉ねぎスープ<br>盛り合わせサラダ<br>フルーツあんみつ<br>620kcal 塩分1.9g  | 中華丼<br>卵スープ<br>グリーンサラダ<br>バナナ<br>546kcal 塩分1.9g               | ご飯<br>味噌汁<br>煮鶏<br>厚揚げ味噌炒め<br>りんご<br>558kcal 塩分1.8g           | ご飯<br>味噌汁<br>松風焼き<br>おから<br>果物缶<br>667kcal 塩分1.7g           |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の梅風味焼き<br>春雨中華炒め<br>いんげん和え物<br>582kcal 塩分2.7g  | ご飯<br>味噌汁<br>すりみ蒸し<br>きのこ卵とじ<br>青菜ナムル<br>533kcal 塩分3.0g     | ご飯<br>味噌汁<br>鶏つみれの野菜あん<br>大豆煮<br>キャベツツナ和え<br>517kcal 塩分2.2g   | ご飯<br>味噌汁<br>鱈フライ<br>ブロッコリー蟹あんかけ<br>もやし生姜和え<br>507kcal 塩分3.1g | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の山椒焼き<br>もやし炒め煮<br>温泉卵<br>540kcal 塩分1.9g      |

～9月行事食～



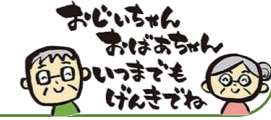
・18日 パンの日

2種類のパンを提供します。  
 以前提供した時は「豆パン」が人気でした😊



・21日 敬老の日

お祝い御膳を提供します。「上用饅頭」は、小麦粉や米粉のつなぎに山芋をすりおろしたものが使われています。  
 お祝いにぴったりのピンク色の饅頭を提供します!



・22日 秋分の日

秋の味覚を使用した献立です。「さつまいものおはぎ」は、さつまいもの餡をこしあんて包んだおはぎです😊



|    | 6日  | 7日   | 8日  | 9日   | 10日  | 11日   | 12日   | 13日   | 14日   | 15日  |
|----|---|--|---|--|--|---|---|---|---|--|
| 朝食 | ご飯・味噌汁<br>山菜の煮物<br>納豆<br>しば漬物<br>牛乳<br>546kcal 塩分2.1g     | ご飯・味噌汁<br>豆腐ときのこの煮物<br>青菜おかか和え<br>赤カツパ<br>牛乳<br>511kcal 塩分2.2g | ご飯・味噌汁<br>ハンバーグ<br>キャベツわさび和え<br>桜大根<br>牛乳<br>500kcal 塩分1.7g | ご飯・味噌汁<br>豆腐しゅうまい<br>キャベツ和え物<br>ハリハリ漬け<br>牛乳<br>560kcal 塩分1.9g | ご飯・味噌汁<br>湯葉ひろす<br>青菜白須和え<br>煮豆<br>牛乳<br>517kcal 塩分1.7g  | ご飯・味噌汁<br>生揚げの五目煮<br>青菜わさび和え<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>533kcal 塩分1.8g  | ご飯・味噌汁<br>海老バーグ<br>オクラおかか和え<br>沢庵漬け<br>牛乳<br>499kcal 塩分2.0g | ご飯・味噌汁<br>だし巻き卵<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>桜大根<br>牛乳<br>552kcal 塩分2.2g | ご飯・味噌汁<br>ミートボール<br>白菜と若布の和え物<br>しば漬物<br>牛乳<br>539kcal 塩分2.5g | ご飯・味噌汁<br>がんも煮<br>もやしゆかり和え<br>ハリハリ漬け<br>牛乳<br>479kcal 塩分1.6g |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の揚げおろしかけ<br>芋金平<br>オレンジ<br>593kcal 塩分1.9g  | さつまいもご飯<br>けんちん汁<br>鶏の変わり天ぷら<br>梨<br>579kcal 塩分1.6g            | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>落の油炒め<br>キウイ<br>495kcal 塩分2.0g        | ご飯<br>味噌汁<br>めばる煮つけ<br>肉じゃが<br>りんご<br>534kcal 塩分1.9g           | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の味噌煮<br>筑前煮<br>パイナップル<br>621kcal 塩分2.4g    | 月見うどん<br>クリームコロッケ<br>フルーツポンチ<br>565kcal 塩分3.0g                  | ご飯<br>味噌汁<br>豚の胡麻醤油炒め<br>大根含め煮<br>キウイ<br>572kcal 塩分1.6g     | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の幽庵焼き<br>筑前煮<br>バナナ<br>598kcal 塩分1.6g           | ご飯<br>味噌汁<br>魚の天ぷら<br>炒り豆腐<br>パイナップル<br>635kcal 塩分1.6g        | 豚井<br>味噌汁<br>南瓜含め煮<br>果物缶<br>651kcal 塩分2.3g                  |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のホイル焼き<br>揚げ茄子浸し<br>青菜お浸し<br>476kcal 塩分2.2g | ご飯<br>味噌汁<br>蟹玉<br>ひじき煮<br>ブロッコリーサラダ<br>513kcal 塩分2.7g         | ご飯<br>味噌汁<br>豚と茄子の甘辛炒め<br>揚げ出し豆腐<br>白菜ナムル<br>648kcal 塩分2.3g | ご飯<br>味噌汁<br>鶏にんにく醤油炒め<br>落のおかか煮<br>青菜胡麻和え<br>537kcal 塩分2.0g   | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の香味焼き<br>切干大根煮<br>もやし和え物<br>535kcal 塩分1.9g | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけみりん漬け焼き<br>南瓜そぼろ煮<br>いんげん海苔和え<br>505kcal 塩分2.0g | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の煮つけ<br>蓮根金平<br>もやし海苔和え<br>539kcal 塩分2.6g     | ご飯<br>味噌汁<br>麻婆豆腐<br>さつまいも煮<br>キャベツ梅和え<br>531kcal 塩分2.5g      | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の山椒焼き<br>大根ピリ辛炒め<br>青菜和え物<br>486kcal 塩分2.2g     | ご飯<br>味噌汁<br>蟹すり身焼き<br>いんげんおかか煮<br>春雨の酢の物<br>555kcal 塩分3.0g  |



9月後半献立表

介護老人保健施設あつべつ

|    | 16日  | 17日   | 18日  | 19日   | 20日   | 21日 <small>敬老の日</small>  |  |  |   |
|----|--|---|--|---|---|--|--|--|---|
| 朝食 | ご飯・味噌汁<br>ほうれん草オムレツ<br>ブロッコリー和風和え<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>542kcal 塩分1.9g                      | ご飯・味噌汁<br>鮭といんげんの煮物<br>もやしナムル<br>ハリハリ漬け<br>牛乳<br>541kcal 塩分2.1g   | ご飯・味噌汁<br>白菜の炒め煮<br>納豆<br>桜大根<br>牛乳<br>572kcal 塩分1.9g                | ご飯・味噌汁<br>ウィンナー卵巻き<br>キャベツ和え物<br>つぼ漬け<br>牛乳<br>521kcal 塩分2.2g       | ご飯・味噌汁<br>さわら塩焼き<br>青菜和え物<br>ハリハリ漬け<br>牛乳<br>492kcal 塩分1.7g         | ご飯・味噌汁<br>海老と野菜の包み蒸し<br>キャベツなめ苺和え<br>海苔佃煮<br>牛乳<br>574kcal 塩分2.3g        |  |  |   |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>あじフライ<br>大豆煮<br>オレンジ<br>605kcal 塩分1.9g                                      | ご飯<br>味噌汁<br>鶏と葱の黒胡椒炒め<br>さつま芋甘辛煮<br>りんご<br>611kcal 塩分2.2g        | パン<br>クラムチャウダー<br>きのこの煮込みハンバーグ<br>プリン<br>547kcal 塩分2.9g              | ツナカレー<br>マカロニスープ<br>白菜サラダ<br>フルーツポンチ<br>634kcal 塩分2.4g              | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐の南蛮漬け<br>蒸し鶏と茄子の煮浸し<br>キウイ<br>606kcal 塩分1.8g         | 赤飯<br>そうめん清まし汁<br>銀宝の粕漬け焼き<br>茶碗蒸し蟹あんかけ<br>青菜の白和え・上用饅頭<br>594kcal 塩分2.2g |  |  |   |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の治部煮<br>さつま芋金平<br>オクラおろし和え<br>522kcal 塩分2.4g                               | ご飯<br>味噌汁<br>鱸の煮魚<br>蟹豆腐<br>青菜生姜和え<br>496kcal 塩分2.1g              | ご飯<br>味噌汁<br>豚生姜おろし炒め<br>キャベツ炒め煮<br>青菜の海苔和え<br>562kcal 塩分2.1g        | ご飯<br>味噌汁<br>酢鶏<br>大根の煮物<br>もやし大葉和え<br>525kcal 塩分1.9g               | ご飯<br>味噌汁<br>鮭ちゃんちゃん焼き<br>肉じゃが<br>いんげん蟹和え<br>578kcal 塩分2.3g         | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の唐揚げ葱ダレ<br>厚揚げ味噌炒め<br>ブロッコリー辛子和え<br>585kcal 塩分2.0g         |  |  |   |
| 朝食 | 22日 <small>秋分の日</small><br>ご飯・味噌汁<br>切り昆布煮<br>ブロッコリーツナ和え<br>沢庵漬け<br>牛乳<br>486kcal 塩分2.9g | 23日<br>ご飯・味噌汁<br>海老バーグ<br>青菜柚子香和え<br>しば漬物<br>牛乳<br>468kcal 塩分2.1g | 24日<br>ご飯・味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>白菜大葉和え<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>531kcal 塩分1.9g | 25日<br>ご飯・味噌汁<br>いわし生姜煮<br>オクラなめこ<br>ハリハリ漬け<br>牛乳<br>478kcal 塩分1.7g | 26日<br>ご飯・味噌汁<br>はんぺん煮物<br>白菜のおかか和え<br>つぼ漬け<br>牛乳<br>473kcal 塩分2.1g | 27日<br>ご飯・味噌汁<br>とろあじ塩焼き<br>青菜お浸し<br>赤カッパ<br>牛乳<br>475kcal 塩分1.6g        | 28日<br>ご飯・味噌汁<br>ひじき煮<br>青菜の納豆和え<br>ハリハリ漬け<br>牛乳<br>507kcal 塩分1.7g | 29日<br>ご飯・味噌汁<br>鯖おなかか照り煮<br>青菜山かけ<br>しば漬物<br>牛乳<br>503kcal 塩分2.0g | 30日<br>ご飯・味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>青菜和風和え<br>桜大根<br>牛乳<br>517kcal 塩分1.4g |
| 昼食 | さんまと大葉の混ぜ寿司<br>さつま汁<br>揚げ出し豆腐<br>きゅうり菊花和え<br>さつまいものおはぎ<br>727kcal 塩分2.3g                 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の生姜炒め<br>おでん<br>パイナップル<br>530kcal 塩分1.8g            | 味噌ラーメン<br>焼き餃子<br>ヨーグルト和え<br>577kcal 塩分2.5g                          | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の味噌漬け焼き<br>さつま芋とベーコン炒め<br>オレンジ<br>627kcal 塩分1.9g      | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の煮つけ<br>ビーフソテー<br>パイナップル<br>623kcal 塩分2.0g            | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の柳川風煮込み<br>芋の含め煮<br>バナナ<br>661kcal 塩分2.2g                 | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけの葱味噌焼き<br>炒り豆腐<br>オレンジ<br>527kcal 塩分2.0g           | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の胡麻塩焼き<br>筑前煮<br>りんご<br>616kcal 塩分1.9g               | 鶏めし<br>沢煮椀<br>海老さつま揚げ<br>梨<br>609kcal 塩分3.1g                        |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のおろし炒め<br>芋の味噌煮<br>白菜ナムル<br>476kcal 塩分1.7g                                 | ご飯<br>味噌汁<br>めばるの揚げ煮<br>八宝菜<br>青菜胡麻和え<br>629kcal 塩分2.1g           | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の照り焼き<br>インゲンそぼろ炒め<br>青菜なめ苺和え<br>503kcal 塩分2.0g        | ご飯<br>味噌汁<br>魚の竜田揚げ<br>金平ごぼう<br>アスパラ和え物<br>529kcal 塩分3.0g           | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のきのこあんかけ<br>落の油炒め<br>もやし和え物<br>529kcal 塩分2.5g         | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の生姜醤油焼き<br>麻婆茄子<br>白菜梅和え<br>526kcal 塩分2.5g                | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の唐揚げ<br>白菜クリーム煮<br>キャベツ辛子和え<br>571kcal 塩分2.8g        | ご飯<br>味噌汁<br>油子煮つけ<br>五目野菜炒め<br>揚げ茄子胡麻和え<br>526kcal 塩分2.2g         | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ステーキ<br>落とたけのこの煮物<br>ブロッコリー蟹和え<br>493kcal 塩分2.3g     |

秋と言えば…**食欲の秋**ですね😊  
9月の旬の食材は??



～ぶどう～

ぶどうは5,000以上の種類があり、世界での生産量も多い果物といわれています。体内に吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれていて、疲労回復効果が高いといわれています！



～パセリ～

パセリの旬は春と秋の2回あります。外国産品が増えている中、ほとんどのパセリは国内で生産されているそうです。β-カロテンやビタミンCが豊富に含まれているので、色々な料理に使用するのが良いですよ！

