

9月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



朝・晩がだんだん寒くなってくる時期ですね。いっぱい食べて元気に過ごしましょう!!!

	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 ミートボール 白和え ふりかけ 牛乳 565kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ もやしのツナ和え ねり梅 牛乳 467kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 ブロッコリー胡麻和え きゅうり漬物 牛乳 474kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 白菜の海苔和え つぼ漬け 牛乳 455kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 醤油チキン 長芋酢 沢庵漬け 牛乳 485kcal 塩分1.5g
昼食	和風鯖カレー わかめスープ グリーンサラダ フルーツポンチ 544kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 切り干し大根煮 バナナ 588kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 はがつおの照り焼き ビーフンソテー 黄桃缶 536kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 高野豆腐そぼろ煮 りんご 532kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ほっけフライ 筑前煮 みかん缶 581kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 大根の枝豆あんかけ じやこピーマン 460kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 八宝菜 さつまいもサラダ 474kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 松風焼き 芋の含め煮 キャベツの蟹和え 528kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き 蕗と厚揚げの味噌煮 スパゲティサラダ 531kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き もやし五目炒め 揚げ茄子ポン酢 462kcal 塩分2.3g

~9月行事食イベント~



*20日 敬老の日



*21日 十五夜

*23日 秋分の日

「秋分の日」とは、その年のなかで昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です☆

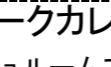


	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 アスパラの和え物 桜大根 牛乳 496kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしかけ ほうれん草なめ茸和え たいみそ 牛乳 515kcal 塩分2.8g	ご飯・味噌汁 白菜の炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳 538kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 長いもおろし 赤カツパ 牛乳 516kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 白菜のゆかり和え 沢庵漬け 牛乳 541kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい もやしのナムル ふりかけ 牛乳 546kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 鰯塩焼き 青梗菜の蟹和え つぼ漬け 牛乳 478kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 509kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ちくわの炒め煮 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 白菜の生姜和え ふりかけ 牛乳 522kcal 塩分1.9g
昼食	中華おこわ ザーサイスープ 春巻き バナナ 504kcal 塩分3.3g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 南瓜コロッケ パイナップル 593kcal 塩分1.9g	ソースかつ丼 味噌汁 トマトサラダ キウイ 575kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚のジンギスカン風 南瓜煮つけ 洋梨缶 542kcal 塩分1.6g	ミニばらちらし お好み焼き フライドポテト 味噌汁 水ようかん 562kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き ふろふき大根 バナナ 495kcal 塩分1.1g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き しらたき金平 黄桃缶 512kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 あじつみれ汁 チキンカツ 焼き茄子あんかけ オレンジ 534kcal 塩分1.9g	五目御飯 あじつみれ汁 揚げ出し豆腐 キウイ 524kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 蕗の油いため バナナ 524kcal 塩分2.6g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き 芋金平 冷奴 499kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鰯の香味焼き にらの卵とじ 大根サラダ 454kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 和風卵焼きあんかけ 里芋の煮物 ブロッコリーツナ和え 410kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 かれい照り焼き ひじき煮 マカロニサラダ 480kcal 塩分2.5g	さつま揚げ じゃが芋の田舎煮 キャベツのおかか和え 545kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 五目豆 白菜サラダ 549kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鰯の葱味噌焼き 厚揚げと野菜の五目炒め 春雨サラダ 519kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース ツナとジャガイモの煮物 青梗菜のわさび和え 512kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ 505kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 512kcal 塩分2.2g



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 <small>敬老の日</small>	21日 <small>十五夜</small>			
朝食	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 しば漬 牛乳 541kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン もやしのなめたけ和え 赤カツパ 牛乳 455kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 がんものおろし煮 アスパラ和え物 沢庵漬け 牛乳 475kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 キャベツツナ和え ねり梅 牛乳 528kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい いんげんの海苔和え ふりかけ 牛乳 561kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ワインナー炒め ほうれん草しらす和え しば漬物 牛乳 508kcal 塩分2.3g			
昼食	かき揚げそば 卵豆腐 ヨーグルト和え  459kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 ハム入り卵焼き 里いもそぼろ煮 洋梨缶  591kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 マッシュルームスープ サラダ りんご  543kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の甘酢あんかけ 大根の含め煮 みかん缶  500kcal 塩分2.1g	赤飯 はんぺんすまし汁 魚の粕漬け焼き・天ぷら あんかけ茶碗蒸し 梨  541kcal 塩分2.7g	月見つくね丼 味噌汁 豆腐サラダ お月見饅頭or水羊羹  535kcal 塩分2.7g			
夕食	ご飯 味噌汁 さんまのホイル焼き 肉じゃが トマトとオクラの和え物 566kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ きんぴらごぼう 白和え 466kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 エビメンチカツ 野菜炒め 白菜のおかか和え 505kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 卵とじ グリーンサラダ 483kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のネギ塩焼き さつま芋ごまだれかけ もやしのゆかり和え 472kcal 塩分1.4g	ご飯 味噌汁 鰯ゴマ醤油焼き かぼちゃそぼろあんかけ 大根サラダ 499kcal 塩分1.9g			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ご飯・味噌汁 オムレツ もやし生姜酢和え きゅうり漬物 牛乳 478kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 蟹豆腐 白菜和風和え 海苔佃煮 牛乳 505kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 きのこ炒め煮 豆腐とあさりの煮物 納豆 つぼ漬け 牛乳 527kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 白菜胡麻和え 沢庵漬け 牛乳 508kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 長いもおろし キャベツなめたけ和え 赤カツパ 牛乳 515kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 しゅうまい 白菜昆布和え しば漬物 牛乳 476kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ワインナー 白菜昆布和え きゅうり漬物 牛乳 512kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 はんぺん五目煮 納豆和え 桜大根 牛乳 479kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き もやし梅和え 煮豆 牛乳 489kcal 塩分1.1g
昼食	ご飯 味噌汁 デミソースハンバーグ インゲンきんぴら キウイ 473kcal 塩分2.3g	きのこご飯 豚汁 なす味噌田楽 ぶどう さつまいもおはぎ 525kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 親子とじ アスパラの炒め物 バナナ 592kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚レタス炒め プロッコリーあんかけ オレンジ 黄桃缶 543kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ぶり照り焼き 五目きんぴら りんご 519kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ バナナ  589kcal 塩分1.9g	醤油ラーメン かれいの煮つけ 卵と野菜の中華炒め 洋梨缶 493kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 か례いの煮つけ 卵と野菜の中華炒め 洋梨缶 522kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 茄子のきのこあんかけ パイナップル 446kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 あじフライ 芋の田舎煮 ひじきサラダ 582kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏おろしポン酢 もやしの炒め煮 ごぼうサラダ 554kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 蕗と厚揚げ炒め もやしのわさび和え 540kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 豆腐南蛮 芋の煮物 青梗菜ナムル 529kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマンフライ 味噌おでん トマトの青じそ和え 492kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き 高野豆腐ひじき煮 ポテトサラダ 444kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 焼き餃子 エビそぼろ煮 コールスローサラダ 513kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 すり身バーグ 切り干し大根煮 温泉たまご 501kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 567kcal 塩分2.8g

敬老の日の起源を

知っていますか??

兵庫県のある村で始まった「としよりの日」だと言われています。「老人を大切にし、お年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」という主旨の敬老行事でした。この小さな村の行事がだんだんと広まり、9月15日を「としよりの日」と制定。その後“としより”という表現は良くないと理由で「老人の日」と改称されます。そして「子どもの日や成人の日はあるのだから敬老の日も作るべき」という人々の働きかけによって「敬老の日」として新しい国民の祝日となりました。

「母の日」や「父の日」は外国発祥ですが、「敬老の日」は日本発祥なのです☆

施設ではお祝いメニューを提供します😊

