

9 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝 食	ご飯・味噌汁 さわらの塩焼き キャベツ炒め煮 しば漬け 牛乳 544kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーおかか和え 赤かっぱ 牛乳 547kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 醤油チキン オクラ昆布温奴 つぼ漬け 牛乳 488kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい やさい炒め きゅうり漬物 牛乳 564kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 オムレツ きのこのおろしポン酢 ふりかけ 牛乳 502kcal 塩分2.0g
昼 食	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 豚もやし炒め ぶどう 491kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 赤魚香味焼き ごぼうの旨煮 みかん缶 512kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き 筑前煮 洋梨缶 547kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 あじ塩焼き 蒟と厚揚げの煮物 バナナ 525kcal 塩分1.7g	ご飯 はんぺんのすまし汁 ほっけの葱味噌焼き 芋の煮物 フルーツポンチ 512kcal 塩分1.9g
夕 食	ご飯 味噌汁 煮鶏 ひじき煮 スパゲティサラダ 487kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 卵の袋煮 なめこおろし 541kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ ふろふき大根 ほうれん草ツナ和え 480kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 蓮根と昆布の煮物 もやしと竹輪の和え物 496kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き おから マカロニサラダ 506kcal 塩分1.9g

9月行事食

10日お月見つくね丼／十五夜

19日天ぷら盛り合わせ／敬老の日

23日きのこご飯／秋分の日

29日北海道を感じよう／豚汁・鮭ちゃんちゃん焼き
じゃがバター

その他☆柿やぶどう、梨、秋の旬な果物の提供します

	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 魚豆腐煮 ほうれん草ごま和え 沢庵漬け 牛乳 567kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め 長芋酢 ねり梅 牛乳 536kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 納豆 桜大根 牛乳 591kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー ほうれん草の山かけ 煮豆 牛乳 566kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツのかに和え しば漬け 牛乳 450kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 鰯の生姜醤油煮 金平ごぼう 赤かっぱ 牛乳 473kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 きのこ厚揚げの煮物 キャベツわさび和え 海苔佃煮 牛乳 516kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 春菊胡麻和え ふりかけ 牛乳 498kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き 車麩の煮物 沢庵漬け 牛乳 490kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい キャベツと豚肉の煮浸し しば漬け 牛乳 576kcal 塩分2.6g
昼 食	中華おこわ 中華風たまごスープ ミートボール 盛り合わせサラダ りんご 514kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 味噌おでん 黄桃缶 614kcal 塩分1.9g	味噌ラーメン 蟹と錦糸の真薯 みかん缶 468kcal 塩分2.4g	チキンカレー マッシュルームスープ コールスローサラダ 梨 533kcal 塩分2.7g	お月見つくね丼 味噌汁 揚げ出し豆腐 バナナ 十五夜	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 肉じゃが 洋梨缶 559kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ビーフソテー マンゴー缶 566kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 そいバター醤油焼き がんもの五目煮 バナナ 537kcal 塩分1.9g	鶏そぼろご飯 味噌汁 たまご豆腐あんかけ 白桃缶 508kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 芋のみそ煮 梨 543kcal 塩分1.9g
夕 食	ご飯 味噌汁 鯖の塩麹漬け焼き 茄子そぼろあんかけ 青梗菜の生姜和え 468kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 白滝の炒り煮 もやしと小松菜のナムル 442kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱒のムニエル 芋の田舎煮 白菜なめ茸和え 514kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜煮つけ 大根のゆかり和え 489kcal 塩分2.4g	ご飯 あさりすまし汁 豚の味噌漬け焼き 里芋の胡麻ダレかけ 林檎とブロッコリーサラダ 497kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 焼きさんま南蛮漬け 大根の枝豆あんかけ グリーンサラダ 537kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 蒟と鯖の煮物 もやしおかか和え 479kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し にんじんと豚肉の金平 さつま芋の甘煮 529kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 油子の煮つけ 麻婆茄子 長芋のオクラ和え 522kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き いり豆腐 トマトサラダ 469kcal 塩分2.1g





十五夜について

十五夜の意味&目的

1<収穫への感謝・豊作への祈り>

農作物の豊作を願うことと、この時期に獲れた野菜などへの感謝

2<月への感謝>

昔は月の満ち欠けなどによって天気を予想したり、月のあかりで暮らしていたことから、月の恩恵に感謝をする

3<最も美しい秋の月を眺める>

1年中のうちでこの時期の月が最も美しいといわれていることから、月を眺めるため

十五夜は**中秋の名月**とも言われており、十五夜は毎月来るもの、中秋の名月は年に1回だけという違いがあります



	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	ご飯・味噌汁 白菜とハムの柚子こしょう煮	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮	ご飯・味噌汁 海老やわか蒸し	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮	ご飯・味噌汁 オムレツ	ご飯・味噌汁 鯖照り焼き	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁 だしまき卵	ご飯・味噌汁 厚揚げ味噌炒め	ご飯・味噌汁 ウイナー炒め	ご飯・味噌汁 蓮根と昆布の煮物	ご飯・味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ	ご飯・味噌汁 鯖のごま醤油焼き
食	なっとう きゅうり漬物 牛乳 505kcal 塩分1.9g	しめじの蟹和え つぼ漬け 牛乳 534kcal 塩分1.8g	長芋おろし 桜大根 牛乳 523kcal 塩分2.3g	豆腐ときのこの旨煮 赤かっぱ 牛乳 567kcal 塩分2.6g	切干大根 ふりかけ 牛乳 514kcal 塩分2.4g	搾菜ダレやっこ 海苔佃煮 牛乳 507kcal 塩分2.5g	大根金平 桜大根 牛乳 514kcal 塩分1.9g	がんものおろし煮 煮豆 牛乳 569kcal 塩分1.7g	なっとう きゅうり漬物 牛乳 554kcal 塩分1.6g	ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 515kcal 塩分2.0g	もやしの大葉和え ねり梅 牛乳 536kcal 塩分2.0g	焼き茄子 ふりかけ 牛乳 523kcal 塩分2.2g	天津井 あさりのスープ 赤かっぱ 牛乳 526kcal 塩分1.9g	おろし和え しば漬け 牛乳 494kcal 塩分2.1g	鰯のごま醤油焼き 青菜の煮浸し 沢庵漬け 牛乳 526kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 味噌汁 豚のねぎ塩焼き	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き	赤飯 なめこすまし汁	ご飯 味噌汁 あおさすりみ焼き	ご飯 味噌汁 鶏ホイル蒸し焼き	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ	きのこご飯 三平汁	シーフードカレーライス	ご飯 味噌汁 チンジャオロース	肉そば	ご飯 味噌汁 あじー味噌焼き	天津井	ご飯・豚汁	ご飯 味噌汁
食	にらの玉子とじ りんごコンポート 583kcal 塩分1.6g	芋の金平風炒め 黄桃缶 590kcal 塩分2.0g	白菜と厚揚げの煮物 オレンジ 511kcal 塩分2.0g	サーモン塩焼き 天ぷら盛り合わせ 白和え・柿 595kcal 塩分1.9g	茄子のオイスター炒め 洋梨缶 567kcal 塩分2.0g	みそおでん バナナ 495kcal 塩分1.9g	キャベツの海苔和え 432kcal 塩分2.0g	卵のけんちんよせ蒸し 酢の物 梨 518kcal 塩分3.1g	わかめとコーンのスープ グリーンサラダ フルーツあんみつ 556kcal 塩分2.8g	ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 515kcal 塩分2.0g	バナナ 470kcal 塩分1.9g	あじー味噌焼き 白滝金平 パイナップル缶 537kcal 塩分1.9g	あさりのスープ ごぼうサラダ マンゴー缶 483kcal 塩分2.1g	鯖ちゃんちゃん焼き じゃがバター カレーごぼう金平 柿 594kcal 塩分2.8g	鶏と玉子の親子蒸し ひじき煮 黄桃缶 517kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 ほっけの照り焼き	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ	ご飯 味噌汁 魚のフライタルソース	ご飯 味噌汁 焼き餃子	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き	ご飯 味噌汁 メンチカツ	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	もやし五目炒め キャベツの海苔和え 432kcal 塩分2.0g	五目豆 焼き茄子 433kcal 塩分2.6g	魚のフライタルソース 落煮 ほうれん草なめ茸和え 520kcal 塩分2.5g	大根の含め煮 アスパラ酢味噌和え 441kcal 塩分2.4g	南瓜煮つけ キャベツの生姜和え 470kcal 塩分2.0g	さんま塩焼き ブロッコリー蟹あんかけ ポテトサラダ 559kcal 塩分2.3g	鶏の塩焼きレモン風味 八宝菜 480kcal 塩分2.1g	鱈の和風ムニエル おから 南瓜サラダ 471kcal 塩分2.2g	鯖の煮つけ 山椒牛蒡 494kcal 塩分2.4g	さつま揚げ 芋のそぼろ煮 511kcal 塩分2.5g	豆腐ステーキ にらの玉子とじ 大根サラダ 519kcal 塩分2.0g	松風焼き 豚のにんにく醤油焼き 高野豆腐煮 491kcal 塩分2.0g	肉詰めピーマン 大根海老そぼろかけ さつまいもサラダ 514kcal 塩分1.8g		

