

9月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

9月の行事食予定

15日 秋のスイーツデイ
～秋らしいスイーツ～

18日 敬老の日
～裏面をご覧ください～

23日 秋分の日
～きのご御飯～

29日 十五夜
～お月見つくね丼～



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 南瓜の味噌汁 さわらの照焼き ひじき大豆 桜大根 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーおかか和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 醤油チキン 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 茄子の味噌汁 野菜しゅうまい キャベツ炒め煮 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 ふのり味噌汁 オムレツ きのこのおろしポン酢 ふりかけ 牛乳
食	530kcal 塩分1.9g	555kcal 塩分2.4g	542kcal 塩分1.6g	581kcal 塩分2.5g	502kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 春菊味噌汁 しらす入り卵焼き 豚もやし炒め 洋梨缶	ご飯 ほうれん草味噌汁 すずきの香味焼き 茄子の味噌炒め ネーブルオレンジ	ご飯 大根味噌汁 豚の焼肉炒め 筑前煮 キウイフルーツ	ご飯 チンゲン菜味噌汁 とろあじ塩焼き フキと厚揚げの煮物 バナナ	ご飯 ほうれん草のすまし汁 ほっけの葱味噌焼き 芋の煮物 フルーツポンチ
食	540kcal 塩分2.1g	458kcal 塩分1.6g	508kcal 塩分1.7g	525kcal 塩分1.7g	530kcal 塩分1.6g
夕	ご飯 白菜味噌汁 煮鶏 野菜炒め	ご飯 玉ねぎ味噌汁 海老メンチカツ 卵の袋煮	ご飯 たまご味噌汁 めぬきの煮物 ふろふき大根	ご飯 豆腐味噌汁 鶏のごま正油焼き 蓮根と昆布の煮物 もやしと竹輪の和え物	ご飯 白菜味噌汁 豚の生姜焼き 煮奴
食	チンゲン菜のごま和え 434kcal 塩分2.4g	きゅうりの酢の物 520kcal 塩分2.3g	ほうれん草ツナ和え 460kcal 塩分2.4g	もやしと竹輪の和え物 467kcal 塩分2.2g	キャベツゆかり和え 481kcal 塩分2.0g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 春菊味噌汁 さわら塩焼き 車麩の煮物 沢庵漬け 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 ウイナー炒め ほうれん草しらす和え ねり梅 牛乳	ご飯 春菊味噌汁 がんもと野菜の煮物 もやしの大葉和え 桜大根 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 なめこ味噌汁 だしまき卵 ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳	ご飯 春菊味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め キャベツのツナ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 魚豆腐煮 ほうれん草ごま和え 煮豆 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 はんぺんの五目煮 ザーサイとハムの和え物 海苔佃煮 牛乳	ご飯 いんげん味噌汁 蓮根と昆布の煮物 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 にら味噌汁 さわらのごま醤油焼き 青菜の煮浸し 赤かつぱ 牛乳
食	499kcal 塩分2.0g	522kcal 塩分2.5g	493kcal 塩分1.9g	557kcal 塩分1.6g	515kcal 塩分2.1g	536kcal 塩分2.3g	609kcal 塩分2.2g	494kcal 塩分2.2g	539kcal 塩分2.0g	524kcal 塩分2.2g
昼	鶏そぼろご飯 にら味噌汁 たまご豆腐あんかけ 洋梨缶	ご飯 玉ねぎ味噌汁 サバの一味焼き 白滝金平 パイナップル缶	肉そば コールスローサラダ バナナ	シーフードカレーライス わかめと玉ねぎのスープ グリーンサラダ フルーツあんみつ	ご飯 南瓜味噌汁 チンジャオロース 切昆布大豆煮 りんご缶	ご飯 玉ねぎ味噌汁 チキンカツ 大根の含め煮 黄桃缶	中華おこわ 中華風たまごスープ ミートボール 梨	ご飯 わかめ味噌汁 鶏ホイル蒸し焼き みそおでん バナナ	天津丼 あさりのスープ ごぼうサラダ マンゴー缶	ご飯 茄子の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し ひじき煮
食	510kcal 塩分2.4g	566kcal 塩分1.9g	488kcal 塩分2.2g	574kcal 塩分2.8g	564kcal 塩分2.5g	598kcal 塩分2.3g	535kcal 塩分2.7g	504kcal 塩分1.8g	500kcal 塩分2.2g	494kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 なめこ味噌汁 油子の煮つけ 麻婆茄子 長芋のオクラ和え	ご飯 小松菜味噌汁 豆腐ステーキ にらの卵とじ 大根サラダ	ご飯 大根味噌汁 さつま揚げ 芋のそぼろ煮	ご飯 にら味噌汁 タラの和風ムニエル おから 南瓜サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 さわらの煮つけ 山椒ごぼう 白菜ナムル	ご飯 大根味噌汁 すりみ焼き 白滝の炒り煮 もやしとしめじ和え物	ご飯 白菜味噌汁 サバの塩麩漬け焼き 茄子そぼろあんかけ チンゲン菜の生姜和え	ご飯 キャベツ味噌汁 さんま塩焼き ブロッコリーカニあんかけ ポテトサラダ	ご飯 ふのり味噌汁 豚のおろし炒め フキと厚揚げの煮物 白菜なめ茸和え	ご飯 豆腐味噌汁 肉詰めピーマン 大根あさり煮 春菊ときこの和え物
食	500kcal 塩分2.3g	519kcal 塩分2.0g	540kcal 塩分2.0g	483kcal 塩分2.2g	465kcal 塩分2.5g	437kcal 塩分2.3g	469kcal 塩分1.5g	568kcal 塩分2.3g	481kcal 塩分2.3g	482kcal 塩分2.3g



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	9月18日は敬老の日です		
朝食	ご飯 さつま芋味噌汁 スクランブルエッグ 大根カニ和え つぼ漬け 牛乳 522kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊味噌汁 いわし生姜煮 長芋おろし 赤かっぱ 牛乳 525kcal 塩分2.0g	ご飯 白菜味噌汁 海老やわか蒸し 豆腐ときのこの旨煮 桜大根 牛乳 563kcal 塩分2.3g	ご飯 南瓜味噌汁 蟹入りしゅうまい キャベツと豚肉の煮浸し 海苔佃煮 牛乳 602kcal 塩分2.5g	ご飯 あさり味噌汁 赤ウインナー ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳 531kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜味噌汁 白菜とハムの柚子こしょう煮 納豆 きゅうり漬物 牛乳 502kcal 塩分1.9g	<p>9月18日は敬老の日です</p> <p>赤飯/たまごの清まし汁/白和え/梨</p> <p>トラウトサーモンの塩焼き</p> <p>天ぷら3点盛り~きす、南瓜、ししとう~</p> <p>*****</p> <p>敬老の日</p> <p>の始まりは？</p> <p>敬老の日は1966年に国民の祝日として制定されました。兵庫県で行われた敬老行事がきっかけとされています。父の日や母の日は外国発祥ですが敬老の日は、日本生まれの祝日です。</p>		
昼食	ご飯 わかめ清まし汁 サバの味噌煮 芋金平 パイナップル缶 618kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏の梅じそ焼き 白菜と厚揚げの煮物 ネーブルオレンジ 501kcal 塩分1.8g	赤飯 たまごの清まし汁 トラウトサーモン塩焼 天ぷら3点盛り 白和え 梨 583kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草味噌汁 ごぼう天 芋の味噌煮 りんご缶 558kcal 塩分1.9g	ツナカレー ズッキーニスープ コールスローサラダ 黄桃缶 609kcal 塩分2.8g	ご飯 ふのり味噌汁 豚のねぎ塩焼き にらの卵とじ バナナ 580kcal 塩分1.6g			
夕食	ご飯 ほうれん草味噌汁 煮込みハンバーグ 五目豆 焼き茄子 443kcal 塩分2.8g	ご飯 里芋味噌汁 魚のフライタルタルソース フキ煮 ほうれん草のツナ和え 546kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 焼き餃子 大根の枝豆あんかけ アスパラ酢味噌和え 452kcal 塩分2.4g	ご飯 にら味噌汁 鶏の山椒焼き 炒り豆腐 トマトサラダ 456kcal 塩分2.1g	ご飯 おくら味噌汁 麻婆豆腐 切干大根 もやしおかか和え 480kcal 塩分2.2g	ご飯 大根味噌汁 さわらの照焼き フキの五目炒め チンゲン菜のナムル 453kcal 塩分2.4g			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ご飯 茄子味噌汁 味噌ダレチキン 厚揚げとひじきの煮物 ふりかけ 牛乳 560kcal 塩分2.4g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 サバの漬け焼き がんものおろし煮 煮豆 牛乳 591kcal 塩分1.9g	ご飯 白菜味噌汁 大根金平 温泉たまご つぼ漬け 牛乳 546kcal 塩分1.9g	ご飯 焼き茄子味噌汁 豚バラ大根煮 納豆 桜大根 牛乳 588kcal 塩分1.8g	ご飯 大根味噌汁 きのこ厚揚げの煮物 アスパラのツナ和え 海苔佃煮 牛乳 524kcal 塩分2.3g	ご飯 豆腐味噌汁 オムレツ 春菊ごま和え ふりかけ 牛乳 541kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草味噌汁 しゅうまい きゅうりの塩麴和え 沢庵漬け 牛乳 527kcal 塩分2.1g	ご飯 もやし味噌汁 はんぺん煮物 キャベツの蟹和え しば漬け 牛乳 450kcal 塩分2.3g	ご飯 キャベツ味噌汁 かれの生姜醤油煮 金平ごぼう 赤かっぱ 牛乳 478kcal 塩分2.0g
昼食	ご飯 春菊味噌汁 あおさすりみ焼き 肉じゃが 洋梨缶 559kcal 塩分2.1g	きのこご飯 三平汁 卵のけんちんよせ蒸し 梨 496kcal 塩分2.5g	ご飯 さつま芋味噌汁 ほっけ煮つけ 野菜炒め パイナップル缶 491kcal 塩分2.1g	味噌ラーメン かにと錦糸のしんじょ みかん缶 460kcal 塩分1.6g	ご飯 豆腐味噌汁 ぶりの照焼き ビーフソテー マンゴー缶 554kcal 塩分1.6g	ご飯 里芋味噌汁 鶏の照焼き がんも五目煮 ぶどう 508kcal 塩分1.9g	高菜チャーハン 春雨スープ 南瓜コロッケ りんご缶 538kcal 塩分2.2g	お月見つくね丼 チンゲン菜味噌汁 揚げ出し豆腐 バナナ 589kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草味噌汁 和風卵焼きあんかけ 肉じゃが 洋梨缶 558kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 わかめ味噌汁 ジンギスカン風 南瓜煮つけ キャベツの生姜和え 464kcal 塩分2.0g	ご飯 おくら味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 八宝菜 ほうれん草のごま和え 465kcal 塩分2.9g	ご飯 あさり味噌汁 メンチカツ 里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え 547kcal 塩分2.9g	ご飯 キャベツ味噌汁 ますのムニエル 芋の田舎煮 白菜なめ茸和え 506kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜味噌汁 鶏の唐揚げ 大根とサバの煮物 もやしのおかか和え 486kcal 塩分2.5g	ご飯 おくらの味噌汁 かに風味蒸し 人参と豚肉の金平 さつま芋の甘煮 530kcal 塩分2.1g	ご飯 あさり清まし汁 鶏のちゃんちゃん焼き 高野豆腐煮 スパゲティーサラダ 507kcal 塩分2.6g	ご飯 にら清まし汁 豚の味噌漬け焼き 里芋のゴマダレがけ 白菜塩昆布和え 489kcal 塩分1.6g	ご飯 白菜味噌汁 焼きさんま南蛮漬け 大根の含め煮 グリーンサラダ 550kcal 塩分2.2g

