

9月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

9月 行事食		1日	2日	3日	4日	5日	9月前半のメニュー紹介			
朝食	ご飯 おくらの味噌汁 スクランブルエッグ 肉豆腐 赤かっぱ 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 舞茸の味噌汁 野菜しゅうまい キャベツの炒め煮 ねり梅 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 すずきの照り焼き 切干大根 ふりかけ 牛乳	ご飯 ふのりの味噌汁 オムレツ きのこのおろしポン酢 つぼ漬け 牛乳	4日:台湾フェア		台湾にちなんだメニューが登場します！ ルーロー飯は独特的の風味で煮た豚肉を ご飯の上に乗せた丼ものです。		
	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏の唐揚げおろしポン酢 春雨中華炒め 黄桃缶	ご飯 大根の味噌汁 豚の辛子醤油焼き 里芋のごまだれかけ キウイフルーツ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 サバの塩焼き ひじき煮 みかん缶	台湾ルーロー飯 ザーサイスープ 盛り合わせサラダ パイナップル蒸しパン	ご飯 はんぺんのすまし汁 ほっけの味噌漬け焼き さつま芋そぼろあんかけ フルーツポンチ	台湾にはパイナップルケーキ(鳳梨酥)とい う名物菓子があります。今回は食べやすく 蒸しパンにアレンジして提供します。		15日:敬老の日		
	ご飯 わかめのすまし汁 ほきの葱味噌焼き じゃが芋の田舎煮 アスパラの和えもの	ご飯 さつま芋の味噌汁 えびメンチカツ 大根の含め煮 もやしツナ和え	ご飯 油揚げの味噌汁 鶏の漬け焼き 厚揚げの味噌炒め プロッコリーと竹輪の和え物	ご飯 なめこの味噌汁 赤魚の煮付け 麻婆茄子 長芋酢	ご飯 白菜の味噌汁 豚のプルコギ風 じゃが芋の煮物 スパゲティサラダ	この日は赤飯、鮭の酒蒸し、 天ぷら3種(まいたけ、かぼちゃ、なす)、 フルーツあんみつです。秋の始まりを感じ る献立て、敬老の日をお祝いします！		15日:敬老の日		
6日		7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 キャベツの味噌汁 ミートボール ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 だし巻き卵 きゅうりの塩麹和え しば漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 焼き豆腐の五目炒め キャベツのツナ和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 れんこんと昆布の煮物 納豆 赤かっぱ 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 スクランブルエッグ チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 はんぺんの五目煮 白菜の生姜和え しば漬け 牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 魚豆腐煮 もやしのごま和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 いわしの生姜煮 長芋おろし たくあん漬け 牛乳	ご飯 なすの味噌汁 醤油チキン ひじき豆腐 つぼ漬け 牛乳	ご飯 おくらの味噌汁 ミニハンバーグ 白菜の炒め煮 煮豆 牛乳
	510kcal 塩分1.8g	480kcal 塩分2.0g	506kcal 塩分2.3g	497kcal 塩分2.0g	488kcal 塩分2.1g	434kcal 塩分2.4g	547kcal 塩分2.6g	500kcal 塩分2.1g	492kcal 塩分2.1g	509kcal 塩分1.8g
	ツナカレー たまごスープ 大根サラダ マンゴー缶	ご飯 かぼちゃの味噌汁 チンジャオロース ふろふき大根 バナナ	ご飯 小松菜の味噌汁 すりみ焼き ビーフンソテー ^豚 黄桃缶	スパゲティナポリタン コーンポタージュ 盛り合わせサラダ 洋梨缶	豚すきやき丼 おくらの味噌汁 ほうれん草のわさび和え パイナップル缶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 さんまの煮付け プロッコリーかにあんかけ バナナ	中華おこわ 中華風たまごスープ パンバンジーサラダ マンゴー缶	ご飯 大根の味噌汁 油淋鶏 ごぼうの旨煮 りんご缶	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さわらの照り焼き 肉じゃが みかん缶	ご飯 赤飯 卵のすまし汁 鮭の酒蒸し 天ぷら3点盛り フルーツあんみつ
昼食	561kcal 塩分3.2g	545kcal 塩分1.9g	514kcal 塩分2.2g	560kcal 塩分2.7g	491kcal 塩分2.2g	573kcal 塩分2.4g	485kcal 塩分2.6g	515kcal 塩分2.0g	505kcal 塩分1.8g	537kcal 塩分2.0g
	ご飯 にらの味噌汁 鶏の梅じそ焼き おから ごぼうサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 さわらの煮付け 山椒ごぼう 白菜サラダ	ご飯 大根の味噌汁 チキンカツ 里芋の煮物 もやしとしめじの和え物	ご飯 もやしの味噌汁 ほっけのバター焼き にらの玉子とじ 焼き茄子	ご飯 あさりの味噌汁 豆腐ステーキ えびじゃが グリーンサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 豚のねぎ塩焼き みそおでん キャベツの梅おかか和え	ご飯 とろろの味噌汁 さばの塩麹漬け焼き 茄子味噌炒め チンゲン菜の和え物	ご飯 春菊の味噌汁 スパニッシュオムレツ 人参と豚肉の金平 白菜のかに和え	ご飯 わかめの味噌汁 ジンギスカン風 かぼちゃの煮付け コールスローサラダ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 焼き餃子 大根の含め煮 アスパラの酢味噌和え
	470kcal 塩分2.0g	462kcal 塩分2.8g	485kcal 塩分2.3g	444kcal 塩分2.0g	523kcal 塩分2.2g	503kcal 塩分2.3g	501kcal 塩分1.7g	514kcal 塩分2.3g	512kcal 塩分2.2g	446kcal 塩分2.6g



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				
朝食	ご飯 春菊の味噌汁 プレーンオムレツ きのこと厚揚げの煮物 桜大根 牛乳 517kcal 塩分1.9g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 しゅうまい いり豆腐 海苔佃煮 牛乳 588kcal 塩分2.9g	ご飯 いんげんの味噌汁 蕗煮 納豆 しば漬け 牛乳 485kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ふんわり蒸し 切干大根煮 きゅうり漬物 牛乳 520kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 さんまの塩焼き 白菜の柚子胡椒煮浸し 赤かつぱ 牛乳 504kcal 塩分2.3g	ご飯 ふのりの味噌汁 カレイの生姜醤油煮 五目豆 たくあん漬け 牛乳 463kcal 塩分2.3g				
昼食	ご飯 キャベツの味噌汁 豚にんにく醤油焼き じゃがいもの煮物 パイナップル缶 503kcal 塩分1.8g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏のごま醤油焼き 金平ごぼう 梨 453kcal 塩分1.8g	天津丼 あさりのスープ かぼちゃコロッケ 黄桃缶 515kcal 塩分2.6g	ご飯 にらの味噌汁 赤魚の煮付け 芋金平 バナナ 521kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツの味噌汁 チキンカツ 豆腐のかにあんかけ 洋梨缶 557kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 和風卵焼きあんかけ じゃが芋の田舎煮 マンゴー缶 526kcal 塩分2.1g				
夕食	ご飯 かぼちゃの味噌汁 すり身ハンバーグ 大根金平 もやしのゆかり和え 481kcal 塩分3.1g	ご飯 さつま芋の味噌汁 しらす入り卵焼き 八宝菜 トマトサラダ 478kcal 塩分2.2g	ご飯 もやしの味噌汁 豚のおろし炒め 筑前煮 マカロニサラダ 509kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏のカレー照り焼き おでん アスパラの和え物 461kcal 塩分2.5g	ご飯 大根の味噌汁 豚もやし炒め かにと錦糸のしんじょ ほうれん草のツナ和え 447kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の南蛮漬け 大根の含め煮 さつま芋サラダ 514kcal 塩分2.5g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝食	ご飯 しめじの味噌汁 肉豆腐 チンゲン菜ののり和え 桜大根 牛乳 507kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 あじの漬け焼き がんものおろし煮 きゅうり漬物 牛乳 495kcal 塩分2.3g	ご飯 いんげんの味噌汁 ワインナー炒め 長芋おろし つぼ漬け 牛乳 503kcal 塩分1.9g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 醤油チキン 白菜の煮びたし 海苔佃煮 牛乳 476kcal 塩分2.1g	ご飯 里芋の味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆 たくあん漬け 牛乳 531kcal 塩分1.7g	ご飯 小松菜の味噌汁 はんぺんの煮物 れんこんと昆布の煮物 煮豆 牛乳 489kcal 塩分2.3g	ご飯 しめじの味噌汁 大根の炒め煮 たまご豆腐 しば漬け 牛乳 482kcal 塩分2.5g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 だし巻き卵 おから 桜大根 牛乳 513kcal 塩分1.9g	ご飯 大根の味噌汁 焼き豆腐味噌炒め ほうれん草のナムル ふりかけ 牛乳 500kcal 塩分2.2g	
昼食	ご飯 小松菜の味噌汁 ほっけの照り焼き 芋と舞茸のバター醤油炒め 黄桃缶 495kcal 塩分1.7g	きのこご飯 三平汁 かぼちゃの煮付け 秋分の日 梨 488kcal 塩分2.5g	チキンカレー ズッキーニスープ 盛り合わせサラダ マンゴー缶 527kcal 塩分2.6g	ご飯 もやしの味噌汁 ごぼう天 じゃが芋の味噌煮 みかん缶 545kcal 塩分2.3g	青森煮干し中華麺 ナゲット キウイフルーツ 509kcal 塩分2.7g	ご飯 大根の味噌汁 豚のねぎ塩焼き にらの玉子とじ 洋梨缶 569kcal 塩分1.7g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ほっけの和風ムニエル 金平ごぼう 黄桃缶 527kcal 塩分2.2g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 肉団子の甘酢あん キャベツと厚揚げの煮物 バナナ 574kcal 塩分2.3g	ご飯 里芋の味噌汁 さんまの煮付け 卵のけんちんよせ蒸し りんご缶 609kcal 塩分2.4g	
夕食	ご飯 卵の味噌汁 かにメンチカツ もやしの五目炒め 茄子の大葉和え 516kcal 塩分3.1g	ご飯 おくらの味噌汁 ミートローフ風 八宝菜 ひじきの五目煮 きゅうりの塩麹和え 483kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 麻婆豆腐 ひじきの五目煮 いり豆腐 スパゲティサラダ 485kcal 塩分2.5g	ご飯 春菊の味噌汁 カレイの山椒焼き 豆腐ときのこの煮物 りんごとブロッコリーサラダ 466kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツの味噌汁 海鮮卵焼き 豆腐ときのこの煮物 チキンサラダ 457kcal 塩分2.4g	ご飯 さつま芋の味噌汁 さわらの塩焼き ふきの五目炒め 白菜のごま和え 457kcal 塩分2.4g	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏の唐揚げ おろしポン酢 里芋の煮物 グリーンサラダ 503kcal 塩分2.2g	ご飯 ふのりの味噌汁 えび風味蒸し かぼちゃのそぼろ煮 グリーンサラダ 431kcal 塩分2.7g	ご飯 なめこの味噌汁 豚の生姜焼き ふろふき大根 もやしのカニ和え 436kcal 塩分1.8g	

9月後半のメニュー紹介

23日: 秋分の日

しめじ、まいたけ、しいたけの入ったきのこご飯、鮭や野菜の入った具たくさんの中華汁、梨を提供します！



26日: 青森 煮干し中華麺

青森県のご当地ラーメンは、煮干しだしを使用した醤油ベースのラーメンです。津軽地方では一般家庭でも煮干しをだしに使うことが一般的で、津軽ラーメンとも呼ばれているそうです！

