



# 9月の献立

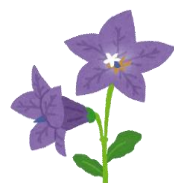


かわいの家

特別養護老人ホーム

|      | 9月1日(火)                                                  |          | 9月2日(水)                                           |          | 9月3日(木)                                                   |          | 9月4日(金)                                             |          | 9月5日(土)                                                |          | 9月6日(日)                                            |          | 9月7日(月)                                          |          |
|------|----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|
| 朝    | ★食パン(8枚切)<br>あさりのトマトスープ<br>ミニポテト<br>ジャム(メイプル)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>納豆<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>カルシウム牛乳      |          | 御飯<br>豆腐と野菜の旨煮<br>とろろ芋<br>味噌汁(白菜・ねぎ)<br>カルシウム牛乳           |          | ★食パン(8枚切)<br>目玉焼き<br>野菜ソテー<br>ジャム(りんご)<br>カルシウム牛乳   |          | 御飯<br>ウインナーと野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(もやし・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>かつおと白菜の煮浸し<br>納豆<br>味噌汁(じゃが芋・しめじ)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>チキンオムレツ<br>ひじき煮<br>味噌汁(青菜・椎茸)<br>カルシウム牛乳   |          |
| 昼    | ★麦ごはん<br>メバルの煮付け<br>春雨のオイスター炒め<br>ブロッコリーのかに風味和え          |          | ★きつねうどん<br>卵と野菜の炒め物<br>キャベツのごまマヨ和え                |          | 御飯<br>鶏肉のねぎポン酢かけ<br>さつまいものごま煮<br>ひじきサラダ                   |          | ★麦菜飯<br>揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>れんこんと昆布の甘辛煮<br>フルーツ(黄桃缶)     |          | ★けんちんそば<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ムース(ヨーグルト)                      |          | 御飯<br>ぶりの照焼き<br>冷奴<br>なすのポン酢和え                     |          | ★にゅうめん<br>かき揚げ<br>鶏ときゅうりのごまだれ                    |          |
| 夕    | 御飯<br>和風卵焼き<br>冬瓜と揚げの含め煮<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(青菜・椎茸)         |          | 御飯<br>とりつくね<br>お麩と青菜の煮浸し<br>オクラの梅和え<br>お吸物(大根・揚げ) |          | 御飯<br>白身魚のオイスター煮<br>いんげんの中華炒め<br>ゼリー(いちご)<br>中華スープ(春雨・青菜) |          | 御飯<br>さばの塩焼き<br>豚とキャベツの炒め物<br>オクラの和え物<br>お吸物(大根・ねぎ) |          | 御飯<br>ほきの梅肉焼き<br>いんげんと卵の炒め物<br>花野菜の和え物<br>お吸物(わかめ・ねぎ)  |          | 御飯<br>親子煮<br>キャベツの酢みそかけ<br>ゼリー(ピーチ)<br>お吸物(麩・ねぎ)   |          | 御飯<br>赤魚の塩麴焼き<br>なすのそぼろ煮<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁(白菜) |          |
| 一日合計 | エネルギー                                                    | 1396kcal | エネルギー                                             | 1449kcal | エネルギー                                                     | 1514kcal | エネルギー                                               | 1444kcal | エネルギー                                                  | 1486kcal | エネルギー                                              | 1535kcal | エネルギー                                            | 1396kcal |
|      | 蛋白質                                                      | 57.9g    | 蛋白質                                               | 65.4g    | 蛋白質                                                       | 62.5g    | 蛋白質                                                 | 57g      | 蛋白質                                                    | 62.3g    | 蛋白質                                                | 66.4g    | 蛋白質                                              | 60.8g    |
|      | 脂質                                                       | 36.7g    | 脂質                                                | 35g      | 脂質                                                        | 35.2g    | 脂質                                                  | 48.3g    | 脂質                                                     | 40.1g    | 脂質                                                 | 43.9g    | 脂質                                               | 36.3g    |
|      | 食塩相当                                                     | 6.1g     | 食塩相当                                              | 8.4g     | 食塩相当                                                      | 6.5g     | 食塩相当                                                | 5.8g     | 食塩相当                                                   | 7.6g     | 食塩相当                                               | 6.6g     | 食塩相当                                             | 7.4g     |

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



# 9月の献立



## かわいの家

特別養護老人ホーム

|      | 9月8日(火)                                                               |          | 9月9日(水)                                                        |          | 9月10日(木)                                                |          | 9月11日(金)                                                |          | 9月12日(土)                                              |          | 9月13日(日)                                              |          | 9月14日(月)                                          |          |
|------|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----------|
| 朝    | ★食パン(8枚切)<br>肉団子のコンソメ煮<br>パンプキンサラダ<br>ジャム(イチゴ)<br>カルシウム牛乳             |          | 御飯<br>かまぼこと野菜の炒め物<br>ごましそ納豆<br>味噌汁(じゃが芋・葉)<br>カルシウム牛乳          |          | 御飯<br>ちくわと大根の炒め煮<br>モロヘイヤのお浸し<br>味噌汁(わかめ・ねぎ)<br>カルシウム牛乳 |          | ★食パン(8枚切)<br>プレーンオムレツ<br>マカロニサラダ<br>ジャム(りんご)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>ツナと豆腐の炒め煮<br>温泉卵<br>味噌汁(キャベツ)<br>カルシウム牛乳        |          | 御飯<br>いんげんの炒め物<br>納豆<br>味噌汁(大根)<br>カルシウム牛乳            |          | 御飯<br>卵焼き<br>花野菜と豆のごまサラダ<br>味噌汁(麩・葉)<br>カルシウム牛乳   |          |
| 昼    | ◇和食屋さんメニュー◇<br>うなぎのおこわ<br>かき揚げ〜とうもろこし<br>夏野菜の煮浸し<br>きゅうりの酢の物<br>宇治金時風 |          | 御飯<br>たらの揚げ浸し<br>卵とじ<br>きゅうりの和え物                               |          | ★ゆかり麦ごはん<br>ツナの卵焼き<br>野菜のそぼろ炒め<br>めかぶ和え                 |          | ★かしわ天うどん<br>キャベツの和え物<br>ゼリー(青りんご)                       |          | ★麦ごはん<br>擬製豆腐<br>じゃが芋のカレー炒め<br>ほうれん草のおかか和え            |          | 御飯<br>豚肉と卵のトマト炒め<br>水餃子<br>チンゲン菜の中華和え                 |          | ★麦ごはん<br>魚の和風ムニエル<br>そぼろとじゃが芋のみそ炒め<br>大根サラダ       |          |
| 夕    | 御飯<br>豚肉のからしみそ炒め<br>花野菜のサラダ<br>とろろとオクラの梅風味<br>味噌汁(かぶ)                 |          | 御飯<br>和風ハンバーグ<br>えびとチンゲン菜の炒め物<br>いんげんとコーンのサラダ<br>お吸物(とろろ昆布・ねぎ) |          | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきの炒り煮<br>さつまいもサラダ<br>お吸物(青菜・揚げ)      |          | 御飯<br>メバルの梅肉焼き<br>春雨の炒め物<br>いんげんのサラダ<br>味噌汁(じゃが芋・揚げ)    |          | 御飯<br>肉団子の南蛮漬け<br>えびともやしの炒め物<br>フルーツ(みかん缶)<br>お吸物(青菜) |          | 御飯<br>あじの山椒焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>ほうれん草の白和え<br>お吸物(素麺・椎茸) |          | 御飯<br>麻婆豆腐<br>もやしのナムル<br>ムース(いちご)<br>中華スープ(春雨・青菜) |          |
| 一日合計 | I栄養                                                                   | 1509kcal | I栄養                                                            | 1448kcal | I栄養                                                     | 1553kcal | I栄養                                                     | 1364kcal | I栄養                                                   | 1627kcal | I栄養                                                   | 1491kcal | I栄養                                               | 1429kcal |
|      | 蛋白質                                                                   | 63.2g    | 蛋白質                                                            | 61.3g    | 蛋白質                                                     | 59.9g    | 蛋白質                                                     | 54.7g    | 蛋白質                                                   | 60.1g    | 蛋白質                                                   | 66.7g    | 蛋白質                                               | 62g      |
|      | 脂質                                                                    | 50.7g    | 脂質                                                             | 36.2g    | 脂質                                                      | 49.7g    | 脂質                                                      | 32.7g    | 脂質                                                    | 44g      | 脂質                                                    | 36.6g    | 脂質                                                | 27.3g    |
|      | 食塩相当                                                                  | 6.4g     | 食塩相当                                                           | 7g       | 食塩相当                                                    | 6.9g     | 食塩相当                                                    | 8.1g     | 食塩相当                                                  | 7g       | 食塩相当                                                  | 6.9g     | 食塩相当                                              | 6.8g     |

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



# 9月の献立



# かわいの家

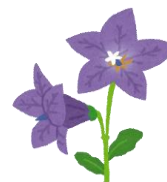
特別養護老人ホーム

|      | 9月15日(火)                                                       |          | 9月16日(水)                                              |          | 9月17日(木)                                                  |          | 9月18日(金)                                                  |          | 9月19日(土)                                                  |          | 9月20日(日)                                            |          | 9月21日(月)                                                |          |
|------|----------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|
| 朝    | ★食パン(8枚切)<br>スクランブルエッグ<br>コーンコールスローサラダ<br>ジャム(メイプル)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>さつま揚げと野菜の煮浸し<br>おろし納豆<br>味噌汁(じゃが芋・葉)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>フィッシュソーゼージの炒め物<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(わかめ・揚げ)<br>カルシウム牛乳 |          | ★食パン(8枚切)<br>ミネストローネ<br>フルーツ(パイン缶)<br>ジャム(りんご)<br>カルシウム牛乳 |          | 御飯<br>いわし蒲焼き<br>もやし炒め<br>味噌汁(大根)<br>カルシウム牛乳               |          | 御飯<br>切干大根の炒め煮<br>納豆<br>味噌汁(里芋・青菜)<br>カルシウム牛乳       |          | 御飯<br>目玉焼き<br>野菜炒め<br>味噌汁(白菜・ねぎ)<br>カルシウム牛乳             |          |
| 昼    | ★みそラーメン<br>かに焼売<br>フルーツ(黄桃缶)                                   |          | ★タコライス<br>ブロッコリーサラダ<br>ムース(ヨーグルト)                     |          | 御飯<br>白身魚フライ<br>茄子の生姜煮<br>オクラの酢の物                         |          | ★麦ごはん<br>さばの香味焼き<br>湯豆腐<br>チンゲン菜のごま和え                     |          | ★あんかけ焼きそば<br>大学芋<br>中華和え                                  |          | 御飯<br>赤魚のバター醤油焼き<br>なすのみそ炒め<br>ちくわとキャベツの和え物         |          | ◇◇ご長寿祝賀会◇◇<br>★赤飯<br>お祝い弁当<br>デザート                      |          |
| 夕    | 御飯<br>白身魚のカレー風味焼き<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>切干大根の和え物<br>お吸物(豆腐・ねぎ)     |          | 御飯<br>あさりの卵とじ<br>高菜炒め<br>春雨サラダ<br>お吸物(根菜・ねぎ)          |          | 御飯<br>豚肉とピーマンの塩炒め<br>大根の旨煮<br>もやしの和え物<br>中華スープ(卵・ねぎ)      |          | 御飯<br>こんぶと生姜の卵焼き<br>さつま芋の甘煮<br>えびと花野菜のサラダ<br>味噌汁(大根・椎茸)   |          | 御飯<br>豆腐ときのこの炒め物<br>小松菜と卵の炒め物<br>もずくときゅうりの和え物<br>お吸物(麩・葉) |          | 御飯<br>卵とえびの中華炒め<br>肉焼売<br>チンゲン菜の和え物<br>中華スープ(豆腐・春雨) |          | 御飯<br>豚肉のごまだれかけ<br>じゃがいものそぼろ炒め<br>春雨の和え物<br>お吸物(青菜・えのき) |          |
| 一日合計 | 1人1日                                                           | 1418kcal | 1人1日                                                  | 1472kcal | 1人1日                                                      | 1437kcal | 1人1日                                                      | 1398kcal | 1人1日                                                      | 1476kcal | 1人1日                                                | 1455kcal | 1人1日                                                    | 1755kcal |
|      | 蛋白質                                                            | 61.3g    | 蛋白質                                                   | 65.8g    | 蛋白質                                                       | 57.3g    | 蛋白質                                                       | 58.5g    | 蛋白質                                                       | 60.6g    | 蛋白質                                                 | 65.1g    | 蛋白質                                                     | 63.4g    |
|      | 脂質                                                             | 47.1g    | 脂質                                                    | 34.9g    | 脂質                                                        | 35.2g    | 脂質                                                        | 35.6g    | 脂質                                                        | 38.9g    | 脂質                                                  | 34.8g    | 脂質                                                      | 50.3g    |
|      | 食塩相当                                                           | 7.6g     | 食塩相当                                                  | 6.4g     | 食塩相当                                                      | 6.5g     | 食塩相当                                                      | 6.2g     | 食塩相当                                                      | 6.4g     | 食塩相当                                                | 6.8g     | 食塩相当                                                    | 7.6g     |

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



# 9月の献立



## かわいの家

特別養護老人ホーム

|                  | 9月22日(火)        |          | 9月23日(水)      |          | 9月24日(木)    |          | 9月25日(金)    |          | 9月26日(土)    |          | 9月27日(日)    |          | 9月28日(月)   |          |
|------------------|-----------------|----------|---------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|------------|----------|
| 朝                | ★食パン(8枚切)       |          | 御飯            |          | 御飯          |          | ★食パン(8枚切)   |          | 御飯          |          | 御飯          |          | 御飯         |          |
|                  | ウインナーと野菜のソテー    |          | ハムともやしの炒め物    |          | 卵とじ         |          | クラムチャウダー    |          | 豆腐と野菜の旨煮    |          | かまぼこと野菜の炒め物 |          | ツナと豆腐の炒め煮  |          |
|                  | ミニポテト           |          | 梅納豆           |          | オクラの湯葉和え    |          | フルーツ(黄桃缶)   |          | とろろ芋        |          | 納豆          |          | 温泉卵        |          |
|                  | ジャム(メイプル)       |          | 味噌汁(大根)       |          | 味噌汁(さつまいも)  |          | ジャム(りんご)    |          | 味噌汁(もやし・ねぎ) |          | 味噌汁(かぼちゃ)   |          | 味噌汁(白菜・さや) |          |
|                  | カルシウム牛乳         |          | カルシウム牛乳       |          | カルシウム牛乳     |          | カルシウム牛乳     |          | カルシウム牛乳     |          | カルシウム牛乳     |          | カルシウム牛乳    |          |
| 昼                | ★ピリ辛そばうどん       |          | ★麦ごはん         |          | ◇今月のスイーツ◇   |          | ★鶏南蛮そば      |          | ★麦菜めし       |          | 御飯          |          | ★麦ごはん      |          |
|                  | 水餃子(ポン酢)        |          | あじの塩麹焼き       |          | 御飯          |          | 厚揚げのおろしポン酢  |          | 卵焼き         |          | 肉団子のゆず風味    |          | キーマカレー     |          |
|                  | チキンときゅうりの和え物    |          | キャベツのソテー      |          | ハンバーグ       |          | さつまいもサラダ    |          | 春雨と白菜の炒め物   |          | 厚揚げとあさりの煮物  |          | レタスサラダ     |          |
|                  |                 |          | 花野菜のサラダ       |          | 青菜とコーンのソテー  |          |             |          | ほうれん草のお浸し   |          | なすのごまサラダ    |          | ムース(ピーチ)   |          |
|                  |                 |          |               |          | デザート(モンブラン) |          |             |          |             |          |             |          |            |          |
| 夕                | 御飯              |          | 御飯            |          | 御飯          |          | 御飯          |          | 御飯          |          | 御飯          |          | 御飯         |          |
|                  | オムレツ デミソースがけ    |          | 豚肉の甘酢炒め       |          | 豆腐のねぎ塩そばのせ  |          | かれいの焼き浸し    |          | とんかつ        |          | たらりの香り蒸し    |          | 赤魚の和風ムニエル  |          |
|                  | ほうれん草のソテー       |          | 焼きビーフン        |          | 肉じゃが        |          | ちくわとごぼうの煮物  |          | ひじきの煮物      |          | 里芋の田楽       |          | ごぼう炒め      |          |
|                  | ゼリー(ピーチ)        |          | フルーツヨーグルト     |          | キャベツの昆布和え   |          | 白菜の梅和え      |          | 大根サラダ       |          | オクラの酢の物     |          | 小松菜のお浸し    |          |
|                  | コンソメスープ(キャベツ・葉) |          | 中華スープ(白菜・コーン) |          | お吸物(素麺・葉)   |          | 味噌汁(わかめ・ねぎ) |          | 味噌汁(麩・わかめ)  |          | お吸物(素麺・ねぎ)  |          | お吸物(豆腐・ねぎ) |          |
| —<br>日<br>合<br>計 | I初キー            | 1461kcal | I初キー          | 1487kcal | I初キー        | 1634kcal | I初キー        | 1547kcal | I初キー        | 1481kcal | I初キー        | 1478kcal | I初キー       | 1530kcal |
|                  | 蛋白質             | 57.9g    | 蛋白質           | 67g      | 蛋白質         | 58.8g    | 蛋白質         | 73.5g    | 蛋白質         | 57.9g    | 蛋白質         | 61.6g    | 蛋白質        | 65.2g    |
|                  | 脂質              | 43.8g    | 脂質            | 36.8g    | 脂質          | 46.9g    | 脂質          | 39g      | 脂質          | 38.1g    | 脂質          | 33.2g    | 脂質         | 41.6g    |
|                  | 食塩相当            | 6.8g     | 食塩相当          | 6.2g     | 食塩相当        | 6.5g     | 食塩相当        | 8.3g     | 食塩相当        | 7.3g     | 食塩相当        | 7.6g     | 食塩相当       | 7g       |

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



# 9月の献立



かわいの家  
特別養護老人ホーム

|      | 9月29日(火)   |          | 9月30日(水)      |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|------------|----------|---------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝    | ★食パン(8枚切)  |          | 御飯            |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | プレーンオムレツ   |          | ささみと野菜の煮浸し    |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 野菜のコンソメ煮   |          | おかか納豆         |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | ジャム(メイプル)  |          | 味噌汁(じゃが芋・葉)   |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼    | カルシウム牛乳    |          | カルシウム牛乳       |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 御飯         |          | ★麦ごはん         |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | ほきの野菜あんかけ  |          | さばの照焼き        |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | いんげんのそぼろ炒め |          | 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕    | もやしの青じそ和え  |          | 花野菜のごま和え      |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 御飯         |          | 御飯            |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 豚肉のポン酢がけ   |          | かに玉           |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 炒り豆腐       |          | えび焼売          |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 一日合計 | なすの生姜和え    |          | 春雨サラダ         |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 味噌汁(わかめ・麴) |          | 中華スープ(豆腐・青菜)  |          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 1人1日       | 1372kcal | 1人1日          | 1525kcal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 蛋白質        | 59.3 g   | 蛋白質           | 66.4 g   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 計    | 脂質         | 39.3 g   | 脂質            | 41.8 g   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      | 食塩相当       | 6.5 g    | 食塩相当          | 6.8 g    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります