



## 9月予定献立一覧表



※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

## 9月予定献立一覧表

令和 7年 9月 8日 ~ 令和 7年 9月14日



弦巻の家

|              | 9月8日(月)                                                                                                                                                            | 9月9日(火)                                                                 | 9月10日(水)                                                           | 9月11日(木)                                                                                                                                | 9月12日(金)                                                                                                                                                 | 9月13日(土)                                                        | 9月14日(日)                                                                                                                                       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝            | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>ウィンナーと野菜のスープ煮<br>キュウリとかにかまのゆず風味<br>コンソメスープ<br>牛乳<br>     | 御飯<br>モヤシと豚ひき肉の炒め物<br>白菜のお浸し<br>味噌汁(春菊・玉ねぎ)<br>牛乳                       | 御飯<br>厚焼卵<br>カリフラワーのサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・人参)<br>牛乳                     | 御飯<br>揚げホールの煮物<br>オクラの胡麻和え<br>味噌汁(油揚げ・ねぎ)<br>ジョア<br> | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>小松菜の卵炒め<br>キャベツとコーンのサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳<br> | 御飯<br>竹輪の野菜炒め<br>モヤシのしそ風味和え<br>味噌汁(かぼちゃ・畑菜)<br>牛乳               | 御飯<br>ポトとウィンナーのスープ煮<br>揚げナスのお浸し<br>味噌汁(ねぎ・モロヘイヤ)<br>牛乳                                                                                         |
| 昼            | 【健幸御膳】<br>麦飯<br>魚のムニエル(アジ)<br>鶏肉とレンコンの甘酢炒め<br>茄子の和え物<br>中華スープ<br>豆腐の豆花(トウファ)風<br> | 御飯<br>魚(シルバー)の田楽<br>ひじきの煮物<br>カブの酢の物<br>すまし汁(かまぼこ・水菜)<br>フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯<br>豚肉のニンニク焼<br>きんぴらごぼう<br>キャベツの磯和え<br>味噌汁(はんぺん・わかめ)<br>フルーツ・黄桃缶 | 御飯<br>蒸し餃子の中華だれ<br>青梗菜とアサリの炒り煮<br>いんげんと人参の中華和え<br>水菜スープ<br>フルーツ・ミカン缶                                                                    | 御飯<br>五目卵焼<br>付合銀あん<br>付合せ(オクラ)<br>じゃが芋金平<br>キャベツの青しそ和え<br>つみれ汁<br>フルーツ・白桃缶                                                                              | 御飯<br>豆腐とえびの中華うま煮<br>さつま芋のレーズン煮<br>マカロニサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ・黄桃缶 | 御飯<br>赤魚のミリン焼き<br>かぶと鶏の炒め物<br>小松菜のピーナッツ和え<br>味噌汁(麴・水菜)<br>フルーツ・ハイン缶                                                                            |
| 夕            | 御飯<br>魚のチーズ焼(タラ)<br>付合せ(人参)<br>生揚げと大根の炒り煮<br>ブロッコリーのポン酢風味<br>味噌汁(豆腐・ねぎ)                                                                                            | 御飯<br>鶏肉と南瓜の甘辛煮<br>茄子とエリンギの炒め物<br>オクラの生姜和え<br>味噌汁(麴・モロヘイヤ)              | 御飯<br>豆腐のステーキ・キノコース<br>付合せ(ピーマン)<br>ビーフン炒め<br>小松菜の中華和え<br>中華スープ    | 御飯<br>魚の香味焼(アジ)<br>レンコンとさつま揚げの煮物<br>玉葱の梅かつお和え<br>味噌汁(麴・春菊)                                                                              | 御飯<br>鶏肉のハニーマスタードソース<br>付合せ(ピーマン・玉ねぎ)<br>カリフラワーのミルク煮<br>カブとワケメのサラダ<br>コンソメスープ                                                                            | 御飯<br>めばるのさらさ煮<br>鶏肉と里芋の煮物<br>ホウレン草の錦糸和え<br>味噌汁(えのき・オクラ)        | 御飯<br>ハンバーグデミグラスソース<br>野菜のカレー風蒸し煮<br>春雨サラダ<br>オニオンスープ<br> |
| 1<br>日<br>合計 | kcal 1422.7<br>水分 812.69<br>蛋白質 65.65<br>脂質 42.25<br>食塩相当 8.92                                                                                                     | kcal 1431<br>水分 748.56<br>蛋白質 55.47<br>脂質 40.57<br>食塩相当 6.9             | kcal 1468.7<br>水分 772.6<br>蛋白質 54.26<br>脂質 40.66<br>食塩相当 8.05      | kcal 1426<br>水分 682.99<br>蛋白質 57.12<br>脂質 23.43<br>食塩相当 8.51                                                                            | kcal 1471.6<br>水分 831.44<br>蛋白質 60.26<br>脂質 47.49<br>食塩相当 8.76                                                                                           | kcal 1452.3<br>水分 766.43<br>蛋白質 56.68<br>脂質 33.79<br>食塩相当 7.07  | kcal 1394.8<br>水分 707.65<br>蛋白質 51.54<br>脂質 36.94<br>食塩相当 8.2                                                                                  |
| 備考           | ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。                                                                                                                                      |                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                |

令和 7年 9月15日 ~ 令和 7年 9月21日

|                  | 9月15日(月)                                                                                                                                                                    | 9月16日(火)                                                                       | 9月17日(水)                                                                     | 9月18日(木)                                                                                                                               | 9月19日(金)                                                                                                                                                      | 9月20日(土)                                                                     | 9月21日(日)                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝                | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>もやしの干しエビ炒め<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳<br>                 | 御飯<br>プレーンオムレツ<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁(なす・ほうれん草)<br>牛乳                              | 御飯<br>ハンペンと野菜煮物<br>白菜のお浸し<br>味噌汁(モヤシ・青梗菜)<br>牛乳                              | 御飯<br>チーズ入りスクランブル<br>なめ茸おろし<br>味噌汁(麩・かぶ)<br>ジョア<br> | 食パン(8枚切)<br>ジャム&マーガリン<br>ベーコンと小松菜のソテー<br>オクラのドレッシング和え<br>コンソメスープ<br>牛乳<br> | 御飯<br>竹輪の煮物<br>カリフラワーと蒸し鶏のサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)<br>牛乳                      | 御飯<br>切干大根の炒り煮<br>白菜とハムのコールスローサラダ<br>味噌汁(青梗菜・大根)<br>牛乳                                                                                 |
| 昼                | 【敬老会】<br>鮭ちらし寿司<br>天ぷら<br>(エビ・さつま芋・なす)<br>付 天つゆ<br>豚の角煮<br>紅白なます<br>すまし汁(麩・みつば)<br>和菓子<br> | 御飯<br>ほっけのニンニク醤油かけ<br>付け合せ(ピーマン)<br>肉団子と玉葱の煮物<br>春菊のわさび和え<br>春雨スープ<br>フルーツ・黄桃缶 | 御飯<br>蒸し魚(タラ)のあんかけ<br>青梗菜と生揚げの炒め物<br>南瓜のサラダ<br>水菜スープ<br>フルーツ・ミカン缶            | 御飯<br>揚げ鶏の南蛮漬<br>レンコンの煮物<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>すまし汁(そうめん・畑菜)<br>フルーツ・マンゴー缶                                                               | 御飯<br>鯖のミンチ焼<br>付け合せ(インゲン・玉ねぎ)<br>ひじきの炒め煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>味噌汁(里芋・えのき茸)<br>フルーツ・黄桃缶                                                                         | 御飯<br>豚肉とエリンギのソテー<br>さつま芋のグラッセ<br>キャベツのカリシ和え<br>コンソメスープ<br>フルーツ・フルーツカキテル缶    | 御飯<br>松風焼<br>なすの田舎煮<br>オクラのボン酢和え<br>すまし汁(はんぺん・ねぎ)<br>フルーツ・パイン缶                                                                         |
| 夕                | 御飯<br>魚の胡麻醬油焼(鯖)<br>付け合せ(ごぼう)<br>南瓜のはちみつ煮<br>キノコののろし和え<br>味噌汁(油揚げ・人参)                                                                                                       | 御飯<br>肉じゃが(牛肉)<br>かぶのふろふき<br>小松菜の柚子浸し<br>すまし汁(麩・ねぎ)                            | 御飯<br>鶏肉のオーロラスース焼<br>付け合せ(ピーマン)<br>カリフラワーのスープ煮<br>インゲンのサラダ<br>コーンポタージュ       | 御飯<br>めばるの韓国風照焼<br>付け合せ(さつま芋)<br>茄子の炒め煮<br>ホウレン草のナムル<br>きのこスープ                                                                         | 御飯<br>卵と海老のオイスターソース炒め<br>かにシュマイ<br>春菊の海苔和え<br>中華スープ                                                                                                           | 御飯<br>魚の煮付け(サケ)<br>豆腐のかに風味あんかけ<br>人参とモヤシのツナサラダ<br>味噌汁(麩・えのき)                 | 御飯<br>酢鶏<br>冬瓜の煮物<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>中華スープ<br> |
| 1<br>日<br>合<br>計 | kcal 1876.95 kcal<br>水分 900.35 g<br>蛋白質 77.16 g<br>脂質 70.48 g<br>食塩相当 10.16 g                                                                                               | kcal 1555.42 kcal<br>水分 755.5 g<br>蛋白質 51.97 g<br>脂質 48.2 g<br>食塩相当 8.38 g     | kcal 1403.78 kcal<br>水分 805.36 g<br>蛋白質 59.64 g<br>脂質 37.22 g<br>食塩相当 7.72 g | kcal 1528.99 kcal<br>水分 673.2 g<br>蛋白質 59.58 g<br>脂質 39.97 g<br>食塩相当 6.94 g                                                            | kcal 1445.35 kcal<br>水分 670.72 g<br>蛋白質 55.96 g<br>脂質 47.46 g<br>食塩相当 8.99 g                                                                                  | kcal 1441.91 kcal<br>水分 727.85 g<br>蛋白質 58.63 g<br>脂質 32.93 g<br>食塩相当 6.67 g | kcal 1568.77 kcal<br>水分 855.59 g<br>蛋白質 62.91 g<br>脂質 47.82 g<br>食塩相当 8.64 g                                                           |
| 備考               | ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。                                                                                                                                               |                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |                                                                              |                                                                                                                                        |

令和 7年 9月22日 ~ 令和 7年 9月28日



弦巻の家

[illegible]



# 9月予定献立一覧表



令和 7年 9月29日 ～ 令和 7年9月30日

|                  | 9月29日(月)                                                                                                                                                                          | 9月30日(火)                                                                           |                                                                                     |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝                | <p>食パン(8枚切)<br/>ジャム&amp;マーガリン<br/>オムレツ<br/>付合せ(ほうれん草・玉ねぎ)<br/>かぶのサラダ<br/>味噌汁(なめこ・ねぎ)<br/>牛乳</p>  | <p>御飯<br/>ジャガ芋と薩摩揚げの煮物<br/>白菜の和風サラダ<br/>味噌汁(里芋・葉大根)<br/>牛乳</p>                     |  |  |  |
| 昼                | <p>【花想い・ハレの日寿司】<br/>牛肉のちらし寿司<br/>車麴の煮物<br/>焼なす<br/>キノのおろし和え<br/>すまし汁(そうめん・オクラ)<br/>白桃かん</p>      | <p>御飯<br/>蒸魚の胡麻だれ漬<br/>モヤシとピーマンの塩炒め<br/>玉葱のおかかサラダ<br/>すまし汁(麴・しめじ)<br/>フルーツ・黄桃缶</p> |                                                                                     |  |  |
| 夕                | <p>御飯<br/>魚(メルルーサ)の沢煮<br/>さつま芋の蜂蜜バター風味<br/>シエルマカロニサラダ<br/>すまし汁(蒲鉾・オクラ)</p>                                                                                                        | <p>御飯<br/>和風あんかけハンバーグ<br/>レンコンと竹輪のおかか煮<br/>青梗菜のポン酢和え<br/>味噌汁(春菊・えのき)</p>           |                                                                                     |  |  |
| 1<br>日<br>合<br>計 | <p>kcal 1901.3<br/>水分 815.97<br/>蛋白質 68.39<br/>脂質 73.85<br/>食塩相当 12.01</p>                                                                                                        | <p>kcal 1340.1<br/>水分 723.31<br/>蛋白質 53.52<br/>脂質 28.45<br/>食塩相当 7.65</p>          |                                                                                     |  |  |
| 備<br>考           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |  |  |

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。