

常食(特養) 献立だより 2024年9月 ◇①◇



| 曜日 | 月                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                               | 水                                                                                                                                              | 木                                                                                                                           | 金                                                                                                                                   | 土                                                                                                                                                     | 日                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       | 1                                                                                                                                        |
| 朝A | <p>9月9日(月)昼食<br/>『ちらし寿司』<br/>重陽の節句</p>              | <p>9月16日(月)昼食<br/>敬老の日</p>                                     | <p>9月17日(火)おやつ<br/>『手作りプリン』<br/>(塩ミルクソース)<br/>十五夜</p>         |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       | <p>御飯<br/>鶏つみれの煮物<br/>キャベツのレモンドレサダ<br/>味噌汁(大根葉・大根)</p> <p>エネルギー: 390kcal 蛋白: 13.3g<br/>脂質: 9.6g 食塩: 1.34g</p>                            |
| 昼  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       | <p>御飯<br/>赤魚の魚田(白味噌田楽)<br/>一口がんもの煮物<br/>ブロッコリーと平天の梅かつお和え<br/>とろろ汁</p> <p>エネルギー: 460kcal 蛋白: 25.5g<br/>脂質: 8.4g 食塩: 1.76g</p>             |
| お  | <p>9月9日は重陽の節句と言われ、平安時代初めに中国から伝わったとされています。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが起源とされています。中国では奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられておりました。</p> | <p>敬老の日はハッピーマンデー制度により、9月15日から9月の第3月曜日に変更されました。敬老の日は、「多年にわたり社会をつくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」とされ、何歳からという決まりはないそうです。敬老の日は秋を感じるメニューや人気の高いお刺身をぜひお楽しみください。</p> | <p>昔から日本では月を眺めて楽しむ文化がありました。十五夜に月を眺める風習は、平安時代に中国から日本へ伝わったと言われています。お月見は十五夜だけでなく十日夜や十三夜もあり、3日間全てお月見が出来ると縁起が良いとされています。十五夜のおやつは満月のようにきれいなプリンです。</p> |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       | <p>手作りアセロラゼリー</p> <p>エネルギー: 32kcal 蛋白: 0.1g<br/>脂質: 0.0g 食塩: 0.02g</p>                                                                   |
| タ  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       | <p>御飯<br/>豚肉と白菜のすき煮<br/>松風焼き<br/>小松菜の塩ごま和え<br/>味噌汁(しいたけ・わかめ)</p> <p>エネルギー: 574kcal 蛋白: 26.6g<br/>脂質: 21.9g 食塩: 2.76g</p>                 |
| 計  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       | <p>エネルギー: 1456kcal 蛋白: 65.5g<br/>脂質: 39.9g 食塩: 5.88g</p>                                                                                 |
| 日付 | 2                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                               | 4                                                                                                                                              | 5                                                                                                                           | 6                                                                                                                                   | 7                                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                        |
| 朝A | <p>御飯<br/>スクランブルエッグ(ケチャップソース)<br/>いんげんとちくわのおから和え<br/>味噌汁(白菜・もやし)</p> <p>エネルギー: 377kcal 蛋白: 12.1g<br/>脂質: 8.2g 食塩: 1.66g</p>          | <p>御飯<br/>筑前煮<br/>もやしとコーンのりんごドレサダ<br/>味噌汁(平天・わかめ)</p> <p>エネルギー: 375kcal 蛋白: 17.1g<br/>脂質: 5.4g 食塩: 1.89g</p>                                    | <p>御飯<br/>照り焼き風肉団子<br/>カリフラワーと玉ねぎのスーサダ<br/>味噌汁(大根葉・白ねぎ)</p> <p>エネルギー: 400kcal 蛋白: 11.1g<br/>脂質: 11.4g 食塩: 1.66g</p>                            | <p>御飯<br/>磯巻き卵<br/>ほうれん草と絹揚げの麦味噌和え<br/>味噌汁(じゃがいも・人参)</p> <p>エネルギー: 362kcal 蛋白: 13.9g<br/>脂質: 7.6g 食塩: 1.38g</p>             | <p>御飯<br/>ポロニアソーセージ<br/>味噌汁(白菜・しいたけ)</p> <p>エネルギー: 372kcal 蛋白: 10.0g<br/>脂質: 10.0g 食塩: 1.74g</p>                                    | <p>御飯・味噌汁(うまい菜・人参)<br/>絹揚げの鶏そぼろ煮<br/>いんげんの白ごま和え</p> <p>エネルギー: 312kcal 蛋白: 12.8g<br/>脂質: 11.2g 食塩: 1.47g</p>                                           | <p>御飯<br/>ほうれん草のオムレツ<br/>キャベツとなめこの麺ナムル和え<br/>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)</p> <p>エネルギー: 330kcal 蛋白: 10.3g<br/>脂質: 5.0g 食塩: 1.31g</p>                     |
| 昼  | <p>御飯<br/>あじの照り煮<br/>キャベツと鶏肉の炒め物<br/>うまい菜と油揚げの和え物<br/>味噌汁(里芋・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー: 469kcal 蛋白: 24.8g<br/>脂質: 11.5g 食塩: 1.99g</p>        | <p>御飯<br/>豚肉のピリ辛炒め<br/>やっこ(味噌ダレ)<br/>すまし汁(おくら・巻麩)<br/>パイン缶のオレンジジュレ</p> <p>エネルギー: 545kcal 蛋白: 20.3g<br/>脂質: 18.9g 食塩: 1.58g</p>                  | <p>親子丼<br/>大豆と小えびの煮物<br/>大根とツナの香味ドレサダ<br/>味噌汁(キャベツ・しいたけ)いりこ風味</p> <p>エネルギー: 543kcal 蛋白: 26.4g<br/>脂質: 12.9g 食塩: 3.22g</p>                      | <p>御飯<br/>さわらの柚庵焼き<br/>いかふくさ焼き<br/>味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て<br/>マンゴー缶</p> <p>エネルギー: 481kcal 蛋白: 26.1g<br/>脂質: 11.5g 食塩: 1.42g</p> | <p>さつまいも御飯<br/>鶏肉の香味焼き<br/>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br/>胡瓜の甘酢和え<br/>味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)</p> <p>エネルギー: 546kcal 蛋白: 24.3g<br/>脂質: 15.4g 食塩: 2.60g</p> | <p>御飯・味噌汁(もやし・わかめ)<br/>とんかつ(おろしあん)<br/>キャベツとツナの炒め物<br/>かぼちゃのサダ<br/>フルーツ(カットりんご)</p> <p>エネルギー: 601kcal 蛋白: 20.7g<br/>脂質: 21.5g 食塩: 1.95g</p>           | <p>御飯<br/>白身魚の味噌煮<br/>金平ごぼう<br/>スパゲティーサダ<br/>すまし汁(白菜・大根葉)</p> <p>エネルギー: 519kcal 蛋白: 20.9g<br/>脂質: 18.1g 食塩: 2.10g</p>                    |
| お  | <p>手作りキャラメルマドレーヌ</p> <p>エネルギー: 161kcal 蛋白: 1.9g<br/>脂質: 9.9g 食塩: 0.13g</p>                                                           | <p>アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 92kcal 蛋白: 3.1g<br/>脂質: 4.4g 食塩: 0.10g</p>                                                                             | <p>もちりた焼きあん</p> <p>エネルギー: 76kcal 蛋白: 0.7g<br/>脂質: 2.9g 食塩: 0.01g</p>                                                                           | <p>手作りミルクまんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー: 134kcal 蛋白: 3.2g<br/>脂質: 2.2g 食塩: 0.05g</p>                                               | <p>お楽しみおやつ</p> <p>エネルギー: 157kcal 蛋白: 2.8g<br/>脂質: 5.0g 食塩: 0.09g</p>                                                                | <p>ふんわりロールケーキ(ミルク)</p> <p>エネルギー: 53kcal 蛋白: 0.7g<br/>脂質: 1.8g 食塩: 0.04g</p>                                                                           | <p>手作りぜんざい(もち麩)</p> <p>エネルギー: 147kcal 蛋白: 4.8g<br/>脂質: 0.4g 食塩: 0.07g</p>                                                                |
| タ  | <p>御飯<br/>鶏肉の塩麹蒸し<br/>豚肉と切干大根の煮物<br/>さつまいものサダ<br/>味噌汁(ソーメン)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 577kcal 蛋白: 22.0g<br/>脂質: 18.8g 食塩: 2.31g</p>        | <p>御飯<br/>ホキのピカタ(濃厚ソース)<br/>しろなと鶏肉の炒め物<br/>冷やし冬瓜<br/>味噌汁(絹揚げ・大根)</p> <p>エネルギー: 472kcal 蛋白: 24.4g<br/>脂質: 9.9g 食塩: 2.20g</p>                     | <p>御飯<br/>白身魚の唐揚げ(チリ風味あん)<br/>れんこんと油揚げの煮物<br/>味噌汁(もずく)<br/>さくら漬け</p> <p>エネルギー: 460kcal 蛋白: 20.7g<br/>脂質: 10.7g 食塩: 2.19g</p>                   | <p>御飯<br/>八宝菜<br/>肉シューマイ<br/>ブロッコリーとコーンのハンパンドレサダ<br/>味噌汁(豆腐)</p> <p>エネルギー: 581kcal 蛋白: 20.7g<br/>脂質: 21.9g 食塩: 2.99g</p>    | <p>御飯<br/>おでん<br/>キャベツとちくわのアイランドレサダ<br/>高菜炒め</p> <p>エネルギー: 506kcal 蛋白: 15.9g<br/>脂質: 14.9g 食塩: 2.43g</p>                            | <p>御飯<br/>銀ひらすのソーテ(トマトソース)<br/>白菜とかまぼこの炒め煮<br/>ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え<br/>味噌汁(さつまいも・白ねぎ)麦白味噌仕立て</p> <p>エネルギー: 489kcal 蛋白: 24.7g<br/>脂質: 11.3g 食塩: 2.29g</p> | <p>御飯<br/>ハンバーグ(和風ソース)<br/>大根と豚肉の煮物<br/>チンゲン菜と平天の大葉ドレ和え<br/>味噌汁(人参・しめじ)いりこ風味</p> <p>エネルギー: 557kcal 蛋白: 18.8g<br/>脂質: 17.9g 食塩: 2.77g</p> |
| 計  | <p>エネルギー: 1584kcal 蛋白: 60.8g<br/>脂質: 48.4g 食塩: 6.09g</p>                                                                             | <p>エネルギー: 1484kcal 蛋白: 64.9g<br/>脂質: 38.6g 食塩: 5.77g</p>                                                                                        | <p>エネルギー: 1479kcal 蛋白: 58.9g<br/>脂質: 37.9g 食塩: 7.08g</p>                                                                                       | <p>エネルギー: 1558kcal 蛋白: 63.9g<br/>脂質: 43.2g 食塩: 5.84g</p>                                                                    | <p>エネルギー: 1581kcal 蛋白: 53.0g<br/>脂質: 45.3g 食塩: 6.86g</p>                                                                            | <p>エネルギー: 1455kcal 蛋白: 58.9g<br/>脂質: 45.8g 食塩: 5.75g</p>                                                                                              | <p>エネルギー: 1553kcal 蛋白: 54.8g<br/>脂質: 41.4g 食塩: 6.25g</p>                                                                                 |

常食(特養) 献立だより 2024年9月 ◇②◇

| 曜日 | 月                                                                                                                         | 火                                                                                                         | 水                                                                                                              | 木                                                                                                               | 金                                                                                                              | 土                                                                                                            | 日                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 9                                                                                                                         | 10                                                                                                        | 11                                                                                                             | 12                                                                                                              | 13                                                                                                             | 14                                                                                                           | 15                                                                                                                   |
| 朝A | 御飯<br>チキンピカタ<br>白菜の香味和え<br>味噌汁(ほうれん草・里芋)<br>エネルギー:347kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.5g 食塩:1.62g                                       | 御飯<br>玉子焼き<br>キャベツのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(白ねぎ・人参)<br>エネルギー:401kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.6g 食塩:1.32g                   | 御飯<br>メヌケの焼き浸し<br>ほうれん草の麦味噌和え<br>味噌汁(大根・わかめ)<br>エネルギー:328kcal 蛋白:17.3g 脂質:3.5g 食塩:1.59g                        | 御飯<br>いかつみれ(コンソメ)<br>切干大根と豆のマヨサラダ<br>味噌汁(白菜・じゃがいも)<br>エネルギー:371kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.5g 食塩:1.70g                   | 御飯<br>5品目具材の玉子焼き<br>アスパラと平天の香味ドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>エネルギー:373kcal 蛋白:11.8g 脂質:7.6g 食塩:1.68g                | 御飯<br>チキンナゲット(野菜ソース)<br>小松菜のおからサラダ<br>味噌汁(白菜・人参)<br>エネルギー:371kcal 蛋白:12.5g 脂質:7.5g 食塩:1.51g                  | 御飯<br>ポテトミンチ巻き<br>もやしとちくわの和え物<br>味噌汁(絹揚げ・うまい菜)<br>エネルギー:373kcal 蛋白:13.7g 脂質:6.4g 食塩:1.74g                            |
|    | ちらし寿司<br>なすの田舎煮<br>アスパラのお浸し<br>茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)<br>エネルギー:493kcal 蛋白:17.2g 脂質:12.6g 食塩:2.86g                                    | 御飯<br>鶏肉のやわらか煮<br>もやしと焼き豚の炒め物<br>味噌汁(油揚げ・えのき)白味噌仕立て<br>ふどう<br>エネルギー:509kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.3g 食塩:2.02g    | ボークカレー<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>杏仁豆腐(あんずソース)<br>エネルギー:566kcal 蛋白:18.8g 脂質:15.9g 食塩:2.16g                             | えび炒飯<br>鶏の唐揚げ<br>もやしと人参の土佐酢和え<br>中華スープ(ザーサイ・コーン)<br>エネルギー:517kcal 蛋白:19.6g 脂質:20.2g 食塩:3.19g                    | パン<br>かれのい(グリル)レモンタルソース<br>昆布大豆煮<br>大根とパプリカの塩麹ドレサラダ<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)<br>エネルギー:500kcal 蛋白:25.9g 脂質:13.0g 食塩:2.34g | 醤油ラーメン<br>かにシューマイ<br>カリフラワーのマヨサラダ<br>エネルギー:495kcal 蛋白:16.2g 脂質:19.3g 食塩:4.50g                                | 御飯<br>鶏肉のくわ焼き<br>かぼちゃの含め煮<br>白菜と油揚げのピーナッツ和え<br>味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)<br>エネルギー:483kcal 蛋白:19.4g 脂質:12.4g 食塩:1.85g             |
| お  | 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)<br>エネルギー:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g                                                                | 手作りスイートポテト<br>エネルギー:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g                                                       | 手作りあんシュー(いちごあん)<br>エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g                                                       | 和菓子<br>エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g                                                                    | 手作り紅茶パウンドケーキ<br>エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g                                                        | 手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)<br>エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g                                              | お楽しみおやつ<br>エネルギー:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g                                                                    |
|    | 御飯<br>豚肉の山椒煮<br>たこふくさ焼き<br>大根とちくわの和風ドレサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・わかめ)<br>エネルギー:557kcal 蛋白:23.5g 脂質:20.3g 食塩:2.63g                     | 御飯<br>さばの南部焼き<br>白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め<br>胡瓜とささみの酢の物<br>赤だし(ごぼう・玉ねぎ)<br>エネルギー:541kcal 蛋白:22.9g 脂質:23.2g 食塩:2.27g | 御飯<br>擬製豆腐<br>いんげんとコーンのバジルドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・小松菜)<br>昆布佃煮<br>エネルギー:510kcal 蛋白:14.2g 脂質:14.7g 食塩:2.97g           | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>うまい菜とちくわの白ごま和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味<br>エネルギー:489kcal 蛋白:27.3g 脂質:13.3g 食塩:2.56g | 御飯<br>豚肉のブルコギ風<br>やっこ(醤油)<br>味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て<br>白菜のあっさり漬け<br>エネルギー:517kcal 蛋白:20.9g 脂質:19.0g 食塩:2.11g       | 御飯<br>肉団子の和風あんかけ<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>味噌汁(じゃがいも・しめじ)<br>洋なし缶のはちみつジュレ<br>エネルギー:589kcal 蛋白:18.7g 脂質:19.6g 食塩:2.30g | 御飯<br>ホキの香草パン粉焼き(オニオンソース)<br>ごぼうと豚肉の煮物<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>味噌汁(大根葉・白ねぎ)<br>エネルギー:546kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.9g 食塩:2.04g |
| 計  | エネルギー:1517kcal 蛋白:54.3g 脂質:40.5g 食塩:7.16g                                                                                 | エネルギー:1521kcal 蛋白:58.8g 脂質:49.7g 食塩:5.67g                                                                 | エネルギー:1503kcal 蛋白:52.6g 脂質:38.1g 食塩:6.82g                                                                      | エネルギー:1463kcal 蛋白:62.3g 脂質:40.2g 食塩:7.50g                                                                       | エネルギー:1551kcal 蛋白:60.7g 脂質:50.8g 食塩:6.48g                                                                      | エネルギー:1505kcal 蛋白:47.6g 脂質:47.8g 食塩:8.32g                                                                    | エネルギー:1517kcal 蛋白:57.2g 脂質:39.6g 食塩:5.81g                                                                            |
| 日付 | 16                                                                                                                        | 17                                                                                                        | 18                                                                                                             | 19                                                                                                              | 20                                                                                                             | 21                                                                                                           | 22                                                                                                                   |
| 朝A | 御飯<br>ブレンオムレツ(クリームソース)<br>チンゲン菜とちりめんのお浸し<br>味噌汁(人参・わかめ)<br>エネルギー:347kcal 蛋白:13.6g 脂質:3.8g 食塩:2.36g                        | 御飯<br>白身魚の厚揚げの煮物<br>ブロッコリーと油揚げのおから和え<br>味噌汁(ほうれん草・しめじ)<br>エネルギー:385kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.7g 食塩:1.61g         | 御飯<br>擬製豆腐<br>いんげんとちくわのピリ辛和え<br>味噌汁(大根・しいたけ)<br>エネルギー:326kcal 蛋白:8.7g 脂質:4.0g 食塩:1.41g                         | 御飯<br>干草焼き<br>アスパラの香味ドレサラダ<br>味噌汁(里芋・あさり)<br>エネルギー:371kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.6g 食塩:1.52g                            | 御飯<br>大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース)<br>味噌汁(玉ねぎ・大根)<br>エネルギー:403kcal 蛋白:11.4g 脂質:10.9g 食塩:1.55g                          | 御飯・味噌汁(じゃが芋・白ネギ)<br>絹揚げの鶏そぼろ煮<br>うまい菜の白ごま和え<br>のり佃煮<br>エネルギー:295kcal 蛋白:15.7g 脂質:10.8g 食塩:1.50g              | 御飯<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>いんげんのピーナッツ和え<br>味噌汁(しろな・油揚げ)<br>エネルギー:371kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.2g 食塩:1.39g                         |
|    | 秋のきのご御飯<br>刺身盛り<br>大根とグリーンピースのそぼろ煮<br>れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ<br>味噌汁(白菜・かまぼこ)白味噌仕立て<br>エネルギー:473kcal 蛋白:18.5g 脂質:13.2g 食塩:3.04g | 御飯<br>ホッケのタレ焼き<br>里芋と豚肉の煮物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(もやし・大根葉)<br>エネルギー:547kcal 蛋白:25.7g 脂質:17.4g 食塩:2.04g         | 御飯<br>牛肉コロッケ(濃厚ソース)<br>ベーコンと枝豆の塩バターソー<br>味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味<br>梨<br>エネルギー:581kcal 蛋白:15.3g 脂質:21.0g 食塩:2.52g    | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>大豆煮<br>ポテトサラダ<br>すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)<br>エネルギー:509kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:1.88g                  | 牛丼<br>玉子豆腐<br>小松菜と平天のわさび和え<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>エネルギー:562kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.4g 食塩:3.65g                          | 御飯<br>焼さばの南蛮漬け<br>大根と豚肉の金平<br>キャベツとなめこの和え物<br>味噌汁(豆腐)いりこ風味<br>エネルギー:623kcal 蛋白:24.0g 脂質:27.5g 食塩:2.84g       | 御飯<br>豚肉の香味炒め<br>ひじきと平天の炒り煮<br>味噌汁(白菜・しいたけ)<br>色寒天(バイン缶添え)<br>エネルギー:537kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.3g 食塩:2.08g               |
| お  | 手作り紅白まんじゅう<br>エネルギー:180kcal 蛋白:2.7g 脂質:0.5g 食塩:0.09g                                                                      | 手作りプリン(塩ミルクソース)<br>エネルギー:108kcal 蛋白:3.3g 脂質:5.5g 食塩:0.13g                                                 | 手作りパウンドケーキ<br>エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g                                                          | 手作り柿ミックスゼリー<br>エネルギー:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g                                                            | 手作りあんシュー(栗あん)<br>エネルギー:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g                                                         | 手作り抹茶シフォンカップケーキ<br>エネルギー:85kcal 蛋白:0.6g 脂質:0.1g 食塩:0.20g                                                     | 水ようかん<br>エネルギー:131kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.3g 食塩:0.00g                                                                      |
|    | 御飯<br>回鍋肉<br>鶏つみれ<br>おくらのとろろ和え<br>はちみつねり梅<br>エネルギー:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:22.5g 食塩:1.88g                                     | 御飯<br>鶏肉の柚子風味グリル<br>なすの味噌炒め<br>大根と人参の生酢<br>すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)<br>エネルギー:493kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.8g 食塩:1.44g     | 御飯<br>あじの照り焼き<br>白菜と鶏肉の煮物<br>カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ<br>豚汁(豚肉・ごぼう・人参)<br>エネルギー:487kcal 蛋白:25.2g 脂質:13.3g 食塩:2.08g | 御飯<br>豚大根<br>いかふくさ焼き<br>しろなと油揚げの塩ごま和え<br>味噌汁(しめじ・もやし)白味噌仕立て<br>エネルギー:519kcal 蛋白:21.5g 脂質:17.7g 食塩:2.09g         | 御飯<br>白身魚の生姜煮<br>卵の花<br>ブロッコリーのスローサラダ<br>赤だし(おくら・おつゆ麩)<br>エネルギー:488kcal 蛋白:22.2g 脂質:15.7g 食塩:2.31g             | 御飯<br>鶏肉の豆鼓蒸し<br>ごぼうと油揚げの炒め煮<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(大根葉・かまぼこ)<br>エネルギー:533kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.5g 食塩:2.07g        | 御飯<br>銀ひらすの照り煮<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>大根と大根葉のごまドレサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)白味噌仕立て<br>エネルギー:504kcal 蛋白:20.7g 脂質:15.6g 食塩:2.74g     |
| 計  | エネルギー:1583kcal 蛋白:59.0g 脂質:40.0g 食塩:7.37g                                                                                 | エネルギー:1533kcal 蛋白:58.0g 脂質:49.4g 食塩:5.22g                                                                 | エネルギー:1557kcal 蛋白:51.3g 脂質:49.6g 食塩:6.36g                                                                      | エネルギー:1451kcal 蛋白:56.8g 脂質:38.3g 食塩:5.50g                                                                       | エネルギー:1544kcal 蛋白:56.6g 脂質:52.0g 食塩:7.61g                                                                      | エネルギー:1536kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.61g                                                                    | エネルギー:1543kcal 蛋白:55.2g 脂質:42.4g 食塩:6.21g                                                                            |

常食(特養) 献立だより 2024年9月 ◇③◇

| 曜日 | 月                                                                                                         | 火                                                                                                         | 水                                                                                                                          | 木                                                                                                           | 金                                                                                                                    | 土                                                                                                                                        | 日                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 23                                                                                                        | 24                                                                                                        | 25                                                                                                                         | 26                                                                                                          | 27                                                                                                                   | 28                                                                                                                                       | 29                                                                                                                        |
| 朝A | 御飯<br>海鮮豆腐ステーキ<br>キャベツとしめじのピリ辛和え<br>味噌汁(じゃがいも・人参)<br>⌘:364kcal 蛋白:8.9g<br>脂質:7.4g 食塩:1.45g                | 御飯<br>ハムチーズピカタ<br>カリフラワーといんげんのパシトルレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・小松菜)<br>⌘:401kcal 蛋白:9.7g<br>脂質:13.6g 食塩:1.39g         | 御飯<br>野菜ミンチ巻き<br>切干大根と豆のマヨサラダ<br>味噌汁(絹揚げ・うまい菜)<br>⌘:390kcal 蛋白:15.1g<br>脂質:7.5g 食塩:1.80g                                   | 御飯<br>つみれ揚げの煮物(白身魚)<br>小松菜とコーンのおからサラダ<br>味噌汁(白菜・大根菜)<br>⌘:367kcal 蛋白:10.2g<br>脂質:5.9g 食塩:1.50g              | 御飯<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>白菜と大根菜のピーナッツ和え<br>味噌汁(あさり・油揚げ)<br>⌘:391kcal 蛋白:16.6g<br>脂質:9.4g 食塩:1.54g                         | 御飯<br>かに玉<br>ほうれん草とえのきの和え物<br>味噌汁(絹揚げ・わかめ)<br>⌘:339kcal 蛋白:10.3g<br>脂質:6.8g 食塩:1.80g                                                     | 御飯<br>鶏肉のグリル<br>白菜とちりめんの豆乳和え<br>味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)<br>⌘:365kcal 蛋白:15.3g<br>脂質:7.0g 食塩:1.44g                                  |
|    | パン<br>メンチカツ(中濃ソース)<br>金時豆煮<br>白菜のレモン風味<br>味噌汁(絹揚げ・大根)<br>⌘:569kcal 蛋白:18.5g<br>脂質:16.7g 食塩:2.08g          | わかめうどん<br>チンゲン菜とツナの炒め物<br>大根のごま酢和え<br>⌘:535kcal 蛋白:14.2g<br>脂質:9.1g 食塩:4.13g                              | 御飯<br>油淋鶏(ユリチン)(油淋ソース)<br>一口がんもの煮物<br>しろなの麺ナムル和え<br>味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)<br>⌘:566kcal 蛋白:18.2g<br>脂質:22.7g 食塩:2.03g               | 稲荷寿司<br>さけの塩焼き<br>れんこんと油揚げの炒め生酢<br>ブロッコリーのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>⌘:542kcal 蛋白:24.2g<br>脂質:18.1g 食塩:2.80g | 秋の実りカレー<br>キャベツとかまぼこの洋風お浸し<br>黄桃缶のピーチジュレ<br>⌘:450kcal 蛋白:13.9g<br>脂質:8.4g 食塩:1.96g                                   | 御飯<br>白身魚の揚げ物(マスタートタルソース)<br>白菜といかのとろみ炒め<br>味噌汁(もやし・大根)<br>ヨーグルト(マンゴーソース)<br>⌘:572kcal 蛋白:24.7g<br>脂質:22.3g 食塩:1.64g                     | 御飯<br>ハンバーグ(野菜ソース)<br>大豆とベーコンのコンソメ煮<br>ブロッコリーとちくわの白ごま和え<br>味噌かきたま汁<br>⌘:564kcal 蛋白:20.8g<br>脂質:19.0g 食塩:2.49g             |
| お  | 新しっとりどら焼き(カスタード)<br>⌘:59kcal 蛋白:0.3g<br>脂質:1.6g 食塩:0.26g                                                  | 手作り梅ゼリー<br>⌘:43kcal 蛋白:0.0g<br>脂質:0.0g 食塩:0.03g                                                           | 手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)<br>⌘:133kcal 蛋白:3.2g<br>脂質:2.1g 食塩:0.05g                                                                 | バウムクーヘン<br>⌘:87kcal 蛋白:1.2g<br>脂質:3.7g 食塩:0.12g                                                             | 手作りババロア(ミルク金時風味)<br>⌘:90kcal 蛋白:2.5g<br>脂質:2.7g 食塩:0.06g                                                             | 手作りあんシュ(よもぎあん)<br>⌘:99kcal 蛋白:2.3g<br>脂質:4.0g 食塩:0.10g                                                                                   | 手作りマドレーヌ(バナナ風味)<br>⌘:164kcal 蛋白:1.8g<br>脂質:9.5g 食塩:0.15g                                                                  |
|    | 御飯<br>赤魚のあんかけ<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>味噌汁(もやし・えのき)麦白味噌仕立て<br>きざみ高菜<br>⌘:476kcal 蛋白:29.5g<br>脂質:12.6g 食塩:2.50g | 御飯<br>豚肉と里芋の煮込み<br>やっこ(醤油)<br>ブロッコリーとコーンの麦味噌和え<br>味噌汁(大根菜・白ねぎ)<br>⌘:553kcal 蛋白:24.4g<br>脂質:18.9g 食塩:2.15g | 御飯<br>シロガネタラのソテー(和風バターソース)<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>コンソメスープ(ウインナー・セリ)<br>フルーツ(カットオレンジ)<br>⌘:466kcal 蛋白:23.7g<br>脂質:10.3g 食塩:2.04g | 御飯<br>合鴨スモークスライス<br>じゃがいもと豚肉の煮物<br>冷やし冬瓜<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て<br>⌘:524kcal 蛋白:17.9g<br>脂質:16.7g 食塩:2.61g  | 御飯<br>絹揚げの炊き合わせ<br>豚肉とパプリカの炒め物<br>カリフラワーといんげんのごまドレサラダ<br>味噌汁(里芋・白ねぎ)いりこ風味<br>⌘:633kcal 蛋白:24.0g<br>脂質:25.9g 食塩:2.88g | 御飯<br>豚肉の野菜炒め<br>高野豆腐の煮物<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁(人参・しめじ)<br>⌘:521kcal 蛋白:21.4g<br>脂質:20.0g 食塩:1.90g                                            | 御飯<br>いわしの山椒煮<br>大根と鶏肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)<br>⌘:495kcal 蛋白:19.9g<br>脂質:16.1g 食塩:2.13g                        |
| 計  | ⌘:1468kcal 蛋白:57.2g<br>脂質:38.3g 食塩:6.29g                                                                  | ⌘:1532kcal 蛋白:48.3g<br>脂質:41.6g 食塩:7.70g                                                                  | ⌘:1555kcal 蛋白:60.2g<br>脂質:42.6g 食塩:5.92g                                                                                   | ⌘:1520kcal 蛋白:53.5g<br>脂質:44.4g 食塩:7.03g                                                                    | ⌘:1564kcal 蛋白:57.0g<br>脂質:46.4g 食塩:6.44g                                                                             | ⌘:1531kcal 蛋白:58.7g<br>脂質:53.1g 食塩:5.44g                                                                                                 | ⌘:1588kcal 蛋白:57.8g<br>脂質:51.6g 食塩:6.21g                                                                                  |
| 日付 | 30                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 朝A | 御飯<br>玉子焼き<br>いんげんと平天の塩ごま和え<br>味噌汁(大根菜・大根)<br>⌘:381kcal 蛋白:11.9g<br>脂質:8.4g 食塩:1.43g                      |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                      | 9月27日(金)昼食<br>『秋の実りカレー』<br>                          | 9月30日(月)昼食<br>『いもたき』<br>[愛媛県郷土料理]<br> |
|    | お好み焼き(豚肉)<br>いもたき[愛媛県郷土料理]<br>味噌汁(しいたけ・人参)白味噌仕立て<br>マンゴー缶<br>⌘:464kcal 蛋白:17.4g<br>脂質:20.0g 食塩:3.02g      |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 昼  | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん)<br>⌘:127kcal 蛋白:0.8g<br>脂質:0.3g 食塩:0.09g                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                      | 食欲の秋と言うように、秋は旬を迎えるおいしいものがいっぱいです。そんな秋の食材を使ったカレーが季節の料理として登場します。秋野菜は比較的水分が少なく、温かい料理に向いており、カレーとの相性も抜群です。さつまいもと茸を使用した優しい味わいの秋の実りカレーをお楽しみください。 | いもたきは愛媛県大洲市が発祥で、鶏肉や里芋などの食材を煮込んだ鍋料理で350年以上の歴史があるそうです。里芋は子孫繁栄の縁起の良い食べ物なのでいもたきを祝いの料理としてもふるまわれているそうです。秋の訪れを感じるいもたきをご賞味下さい。    |
|    | 御飯<br>さばの味噌煮<br>いかふくさ焼き<br>もやしとコーンの香味ドレサラダ<br>すまし汁(ソーメン)<br>⌘:593kcal 蛋白:25.1g<br>脂質:26.6g 食塩:2.16g       |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 計  | ⌘:1565kcal 蛋白:55.2g<br>脂質:55.3g 食塩:6.70g                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                           |