

# 〇〇 博寿苑 9月献立表 〇〇

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1692kcal たんぱく質：67.5g 脂質：45.4g 食塩相当量：7.9g

				1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)		
<div style="text-align: center;"> <p>9月</p> <p>下北月</p>  </div>	朝食			食パン (いちごジャム) スクランブルエッグ フルーツ (みかん缶) 牛乳	あずき粥 大根の煮物 インゲンのカニ和え 牛乳	ごはん 炒り豆腐 オクラの梅和え みそ汁 牛乳	イエローロール 野菜炒め マカロニサラダ 牛乳		
	昼食			◎◎ ごはん チキンソテー・マスタードソース ほうれん草のツナ和え トマトスープ	◎◎ きのこごはん 鮭の塩焼き 金平ごぼう かきたま汁	◎◎ ミートスパゲティ キャベツの甘酢和え ミルクスープ	◎◎ 豚丼 小松菜のしらす和え 沢煮碗 漬物		
	おやつ			フルーツあんみつ ほうじ茶	チーズ蒸しケーキ レモンティー	酒まんじゅう 煎茶	みかんソーダゼリー 紅茶		
	夕食			◎ソフト食 ごはん さわらの若狭焼き 根菜の煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん メンチカツ ブロッコリーのソテー コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 鶏じゃが 白菜の錦糸和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん めばるの野菜あんかけ 高野のサイコロ煮 みそ汁		
		5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
朝食	わかめ粥 いんげんの炒め煮 ひじき煮 牛乳	食パン (りんごジャム) かぼちゃソテー フルーツ (黄桃缶) 牛乳	ごはん 厚揚げの甘辛煮 白菜のおかか和え みそ汁 牛乳	抹茶食パン 小松菜とコーンのソテー スパゲティサラダ 牛乳	しらす粥 大根のツナ煮 アスパラのピーナツ和え 牛乳	ごはん がんもの煮物 ピーマンの昆布和え みそ汁 牛乳	食パン (いちごジャム) オムレツ 大根サラダ 牛乳		
昼食	◎◎ ごはん 牛肉のしぐれ煮 もやしののり和え みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉のゆず風味炒め カリフラワーのえび和え みそ汁	◎◎ ごはん カレイの西京焼き キャベツの煮浸し すまし汁	◎◎ チキンカレー サラダ フルーツポンチ	◎◎ ごはん 赤魚の焼き浸し ブロッコリーのかにあんかけ 白みそ汁	◎味めぐり (山形県) だだちゃ豆ごはん 芋煮 山形ダシのせ冷奴 すまし汁	◎◎ ごはん 鶏肉の中華炒め ポテトサラダ 春雨スープ		
おやつ	フライドポテト ほうじ茶	ミニチョコマフィン レモンティー	牛乳ケーキ ほうじ茶	紫いもまんじゅう 煎茶	コーヒーゼリー 紅茶	バウムクーヘン 煎茶	小松菜バウンドケーキ 煎茶		
夕食	◎ソフト食 ごはん ぎせい豆腐 じゃがいもの旨煮 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のサラダ オニオンスープ	◎ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢煮 さつまいものはちみつ醤油炒め 卵スープ	◎ソフト食 ごはん あじのごまだれ焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ もやしスープ	◎ソフト食 ごはん たらのパン粉焼き あっさり和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉のボン酢炒め れんこんのひじき煮 みそ汁		
		12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
朝食	ゆかり粥 とうがんの煮物 白菜のお浸し 牛乳	北海道ミルクパン カリフラワーのソテー マカロニサラダ 牛乳	ごはん キャベツの煮浸し オクラの梅和え みそ汁 牛乳	食パン (マーマレード) かぼちゃソテー フルーツ (黄桃缶) 牛乳	菜飯粥 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳	ごはん 里芋の土佐煮 ブロッコリーのしらす和え みそ汁 牛乳	ミニ食パンチョコ オニオンソテー スパゲティサラダ 牛乳		
昼食	◎◎ ごはん 冷しゃぶ ピーマンの金平 赤だし	◎◎ ごはん さわらのカツソスがけ ほうれん草とコーンのソテー ポタージュスープ	◎◎ ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きのこの炒り煮 豆乳スープ	◎◎ 天津飯 海藻サラダ ワタンスープ 大根の浅漬	◎◎ ごはん 鮭フライ ごぼうサラダ コンソメスープ	◎無農薬野菜 ごはん ピーマンチュー つるむらさきの梅風味サラダ フルーツヨーグルト	◎◎ ごはん 白身魚のマリネ チンゲン菜の炒め煮 みそ汁		
おやつ	栗饅頭 煎茶	しっとりまんじゅう ほうじ茶	エクレア 紅茶	ソフトドーナツ 紅茶	黄身あんまんじゅう ほうじ茶	ミニオレンジマフィン レモンティー	かぼちゃケーキ 紅茶		
夕食	◎ソフト食 ごはん えび玉 (型流し) もやしの生姜炒め わかめスープ	◎ソフト食 ごはん 豚の角煮 春雨の酢の物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ すまし汁	◎ソフト食 ごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 小松菜のごま和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 野菜入りつくね焼き ピーマンのツナ炒め みそ汁	◎ソフト食 ごはん メバルの鳴門煮 酢味噌和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉と大根の煮物 春雨サラダ けんちん汁		
		19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	
朝食	たまご粥 大根のそぼろ煮 お浸し 牛乳	食パン (マーガリン) スクランブルエッグ サラダ 牛乳	ごはん かぼちゃの含め煮 オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	黒豆パン 大根のおかか煮 フルーツ (みかん缶) 牛乳	山菜粥 ほうれん草の炒め物 切干大根煮 牛乳	ごはん 白菜の煮浸し インゲンのごま和え みそ汁 牛乳	食パン (マーマレード) きのこソテー ポテトサラダ 牛乳		
昼食	◎◎ ごはん 鶏肉の揚げ煮 ひじきサラダ みそ汁	◎敬老の日 (松花堂) 赤飯 すまし汁 炊き合わせ 天ぷら 赤魚の粕漬焼き フルーツ	◎十五夜 栗ごはん 鮭の塩焼き 炊き合わせ すまし汁	◎◎ ごはん E'フライ&グリムロック ポテトサラダ コーンクリームスープ	◎◎ ごはん 牛肉の南部焼き さつま芋の煮物 すまし汁	◎◎ ごはん 鶏肉のオイマヨ焼き しらす和え わかめスープ	◎◎ キーマカレー フレンチサラダ フルーチェ		
おやつ	シューアイス レモンティー	季節のねりきり (菊) 煎茶	うさぎまんじゅう ほうじ茶	あんずケーキ 紅茶	プリン レモンティー	ベアクリームワッフル 紅茶	抹茶わらびもち ほうじ茶		
夕食	◎ソフト食 ごはん あじのみそチーズ焼き 雷豆腐 かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子と豆腐の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 豚肉のねぎ焼き れんこんの炒め煮 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豆腐の柳川風 大根なます みそ汁	◎ソフト食 ごはん 白身魚の甘酢煮 野菜炒め 呉汁	◎ソフト食 ごはん 鮭のムニエル コールスローサラダ ほうれん草のポタージュ		
		26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)			
朝食	カニ粥 厚揚げの煮物 オクラのひじき和え 牛乳	ミニ食パンイチゴ カレー風味ソテー フルーツ (パイン缶) 牛乳	ごはん 信田巻煮 春菊のごま和え みそ汁 牛乳	食パン (りんごジャム) ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 牛乳	葉粥 とうがんの煮物 ポテトサラダ 牛乳				
昼食	◎◎ ビビンバ丼 エビシューマイ わかめスープ 杏仁豆腐	◎◎ ごはん チキンケチャップ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	◎◎ ごはん さわらの竜田揚げ 大豆の和風サラダ みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉のしょうが焼き れんこんの煮物 みそ汁	◎◎ 中華おこわ 酢鶏 ナムル 中華スープ				
おやつ	黒胡麻まんじゅう 煎茶	いちごロール 紅茶	カステラ ほうじ茶	もみじまんじゅう 煎茶	◎お誕生日ケーキ モンブラン レモンティー				
夕食	◎ソフト食 ごはん 赤魚の煮付け ブロッコリーのささみ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 家常豆腐 白菜のしそ和え 卵スープ	◎ソフト食 ごはん 肉団子のクリーム煮 彩きんぴら フルーツポンチ	◎ソフト食 ごはん 牛肉の甘辛煮 オクラの梅おかか和え すまし汁	◎ソフト食 ごはん 豚キムチ風炒め 酢味噌和え 豆腐スープ				

\* 都合により献立を変更することがあります。