

月間献立表  
2024年9月

社会福祉法人 和光会 地域密着型介護老人福祉施設なごみ

	ご飯・お粥ともにユニット		すべて厨房炊飯		ご飯のみ厨房		
区分	09/01(日)	09/02(月)	09/03(火)	09/04(水)	09/05(木)	09/06(金)	09/07(土)
朝食	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★〇いこみ高野の煮つけ(卵) 〇味噌汁 かつお風味 牛乳	ご飯 ★あさりと青菜の味噌汁 〇鶏肉やわかめ煮 ★〇小松菜のお浸し C a ヨーグルト	食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ふわふわとろつきね(照焼だれ) ポパイサラダ みかんジュース	ご飯 キャベツの味噌汁 白はんぺんと野菜の卵とじ のり佃煮 コーヒー牛乳	コッパパン あさりと野菜のスープ プレーンオムレツ ブロッコリーとツナサラダ いなさ牛乳	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 〇炒り豆腐 とりそぼろしょうゆ味 ★豆乳バナナ	豆乳ロールパン たまねぎのスープ 〇洋風卵焼き ★にんじんサラダ 牛乳
昼食	ご飯 とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き ピーマンの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★さばの塩焼き 揚げ茄子と厚揚げのみぞれ煮 ★ブロッコリーとチーズのマヨサラダ いちごゼリー ダイス	ご飯 かき卵スープ ハンバーグ おろしポン酢添え ★南瓜のレモン煮 きゅうりの梅肉塩昆布和え 梨	肉おろしうどん(冷) ちくわの磯辺揚げ さつまいもサラダ ブルーベリー豆乳グルト	きのこの炊き込みごはん 玉ねぎの味噌汁 ★白身魚のバジル風味焼き 肉じゃが バナナ	ご飯 レタスとコーンのスープ エビフライ ナポリタンスパゲッティ もやしのナムル マンゴープリン	ご飯 ★なめこと小松菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース マカロニサラダ マスカットゼリー
間食	お菓子	ドームケーキ カスタード	バームクーヘン	もみじ饅頭	ひとくちC a 饅頭	実習生おやつ	栗かすてら饅頭
夕食	トマトの炊き込みご飯 豚汁 豆乳入り卵豆腐のおろしあん ジャーマンポテト ★キウイフルーツ	ご飯 いわしつみれのすまし汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ さつま芋とレーズンの甘煮 ほうれん草とかにかまのお浸し	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 さわらの菜種焼き 冬瓜と豚バラの煮物 トマトとみょうがのサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 ★かじきの照焼き ★人参と春雨の炒めもの モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 かぼちゃの味噌汁 照焼きパタチキン ★さつま芋の甘露煮 三色なます	ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★ツナじゃが なめたけおろし	ご飯 まいたけの味噌汁 白身魚ムニエルマトソース ★かぼちゃとブルーの甘煮 ★青菜とかにかまの和え物
合計	工:1504 蛋:60.7 塩:8.6	工:1562 蛋:61.3 塩:7.6	工:1568 蛋:55.8 塩:7.5	工:1416 蛋:56.7 塩:9.1	工:1532 蛋:61.2 塩:8.5	工:1523 蛋:54.7 塩:8.5	工:1477 蛋:55.4 塩:6.6
区分	09/08(日)	09/09(月)	09/10(火)	09/11(水)	09/12(木)	09/13(金)	09/14(土)
朝食	ご飯 なすの味噌汁 ★〇いわしの梅煮 ささげのごま和え C a ヨーグルト	ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 〇厚焼き卵 ★人参のごまマヨサラダ 野菜ジュース	ご飯 里芋の味噌汁 さばの塩焼き ★小松菜としらすのおかか和え ★豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム パンキンスープ ポトフ風 〇マカロニサラダ コーヒー牛乳	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 白はんぺんと野菜の卵とじ 梅干し ヤクルト	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 〇赤魚の西京焼き のり佃煮 C a ヨーグルト	レーズンパン コーンスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ いなさ牛乳
昼食	ご飯 もやし中華スープ ★麻婆豆腐 春雨サラダ ★キウイフルーツ	【9/9 重陽の節句】 栗ごはん なめこの味噌汁 ★鮭の粕漬焼 おぐらのザーサイ和え 牛乳かん	鮭の散らし寿司 みょうが入りそうめん汁 はんぺんの磯辺揚げ モロヘイヤとささみのポン酢和え りんごヨーグルト	★豆腐と油揚げの味噌汁 ★あじの南蛮漬 金平ごぼう 棒棒鶏 ★甘夏みかん	きのこオムレツ 大豆サラダ フルーツポンチ	きつねそば(冷) 千草焼き かぼちゃと枝豆のサラダ フルーツ豆乳グルト	ご飯 野菜のスープ ★チキンピカタ ★ポークビーンズ ぶどうゼリー
間食	抹茶ワッフル	(A)ドームケーキ カスタード	やわらかおかき(のり塩)	レモンケーキ	ほうじ茶プリン	芋ようかん	お好み焼き
夕食	ご飯 豚汁 ★親子煮 ★小松菜と厚揚げの煮浸し ★菜の花の白和え	ご飯 ★まいたけの味噌汁 牛丼風煮 ズッキーニのコンソメ煮 ブロッコリーのたらこ和え	ご飯 沢煮椀 牛肉と野菜の春雨チャブチ 高野豆腐ときこの含め煮 カリフラワーの卵和え	ご飯 ★なめこの味噌汁 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物★ ★こまつなの菜種和え	ご飯 たまねぎとほうたてのスープ さわらの和風マヨ焼き 冬瓜とツナの煮物 おぐらとわかめの和え物	★豆腐と水菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 筑前煮 トマトのなめ茸和え	★あさりと小松菜の味噌汁 鮭の甘醤油焼き ピーマン入り野菜炒め 焼き茄子のさっぱり和え
合計	工:1471 蛋:63.2 塩:6.7	工:1572 蛋:58 塩:7.2	工:1527 蛋:62.8 塩:9	工:1502 蛋:64.7 塩:8.6	工:1561 蛋:56.3 塩:8	工:1534 蛋:60.9 塩:9	工:1538 蛋:66.6 塩:8.3
区分	09/15(日)	09/16(月)	09/17(火)	09/18(水)	09/19(木)	09/20(金)	09/21(土)
朝食	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 〇いわしのかつお煮 〇うぐいす豆 C a ヨーグルト	ご飯 ★わかめとえのきの味噌汁 〇えびシウマイ ★ほうれん草のなめ茸和え 豆乳飲料 バナナ	食パン・ジャム えびとセロリのスープ スクランブルエッグ さつまいものサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★エリンギの味噌汁 ひじきボールの甘辛煮 おぐらのおろし和え ★豆乳 麦芽コーヒー	スフレ食パン 白菜とエビのスープ 茹でウインナー 〇マカロニサラダ 牛乳	ご飯 しめじと小松菜の味噌汁 大豆ボールの野菜あんかけ ★ほうれん草のごま和え ★豆乳飲料 バナナ	豆乳ロールパン(りんご) コーンスープ ★ほうれん草オムレツ ブロッコリーとツナサラダ コーヒー牛乳
昼食	ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース 炒り鶏 梨	【敬老会お祝い膳】 赤飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 まぐらの刺身 天ぷらの盛り合わせ 〇厚焼き卵(静岡の味) ぶどう	★赤だし かじきのフリッター ★ひじきと大豆の煮物 きゅうりの塩昆布和え 月と星のゼリー	★玉ねぎの味噌汁 さわらの香味焼き 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 切干大根サラダ フルーツヨーグルト	冷やし中華 春巻き サ)南瓜の煮物 ★甘夏みかん	ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 チーズポテト ほうれん草とにんじんの白和え ★キウイフルーツ	ご飯 かき卵スープ 八宝菜 焼きぎょうざ フルーツゼリー
間食	しっとりブチケーキ	紅白まんじゅう	【9/17 中秋の名月】 お月見まんじゅう	エクレア	【9/19 彼岸入り】 おはぎ	もみじ饅頭	水ようかん
夕食	さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 白身魚の青のりピカタ 厚揚げとまいたけの煮物 モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 ★さばのしょうゆ焼 ★炒り豆腐 もやしと貝割大根のナムル	ご飯 白菜とみつばのすまし汁 豚肉の生姜焼き ★南瓜のレモン煮 ★チンゲン菜の和え物	ご飯 じゃがいもの味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト もやしのナムル	★鮭のいんにく味噌漬け焼き ★がんと含め煮 ひじきとささみのマヨサラダ とろろ	★麦ごはん チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 茄子と菜味の冷やしサラダ	ご飯 なめこと青菜の味噌汁 鮭の紅葉焼き 金平ごぼう ★モロヘイヤのポン酢和え
合計	工:1567 蛋:70.3 塩:8	工:1467 蛋:66 塩:8.7	工:1606 蛋:51.6 塩:7.1	工:1471 蛋:64.5 塩:7	工:1594 蛋:58.8 塩:8.8	工:1435 蛋:54.2 塩:6.6	工:1580 蛋:60.4 塩:7.4
区分	09/22(日)	09/23(月)	09/24(火)	09/25(水)	09/26(木)	09/27(金)	09/28(土)
朝食	ご飯 ★たまねぎと油揚げの味噌汁 ★〇納豆 ★ほうれん草えのきソテー 元気ヨーグルト	ご飯 ★わかめとしめじの味噌汁 ★〇にしんの甘露煮 〇おぐらのそぼろあん 野菜ジュース	ご飯 ★エリンギとわかめの味噌汁 ★〇いこみ高野の煮つけ(卵) 梅干し ★豆乳バナナ	食パン・ジャム 白菜とほうたてのスープ プレーンオムレツ 温野菜のフレンチサラダ みかんジュース	ご飯 豆腐の味噌汁 〇野菜チキンボールの甘辛煮 のり佃煮 いなさ牛乳	ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★〇いわしの煮炊き(うめ味) おぐらのゆば和え いなさヨーグルト	豆乳ロールパン(豆) コーンスープ 〇えびシウマイ コールスローサラダ コーヒー牛乳
昼食	三色丼 ほうれん草とわかめの味噌汁 冷奴 ★トマトとおぐらのごま和え マスカットゼリー	★トマトカレー ミニ野菜コロッケ レタスとツナのサラダ フルーツヨーグルト	焼きそば 中華風スープ シャキッと肉団子 フルーツポンチ	ご飯 茶そばすまし汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 ★かぼちゃと枝豆のサラダ ★甘夏みかん	ご飯 もやし中華スープ ハンバーグ きのごソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 水ようかん	★麦ごはん ★小松菜の味噌汁 鶏肉と茄子の甘酢あん 白菜とさつま揚げの煮浸し とろろ いちごゼリー ダイス	ご飯 ★しめじと水菜の味噌汁 さんまの竜田揚げ おろしポン酢 肉じゃが 豆乳マンゴープリン
間食	お菓子	Ca入りプリン	(HM)きな粉蒸しパン	クリームコンフェ	とけないアイス(小豆)	〇吹雪まんじゅう	いちごシュークリーム
夕食	ご飯 あさりと野菜のスープ ★鯖の味噌煮 ★五目煮豆 和風ポテトサラダ	ご飯 ★なめこの味噌汁 赤魚の西京焼き ★卵の花煮 茄子のさっぱり和え	ご飯 白玉麩と椎茸のすまし汁 ★さばの黄身焼き 人参しりしり ブロッコリー梅おかかマヨ	ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉の花園焼き 高野豆腐とまいたけの煮物 オクラのしらすおろし	ご飯 まいたけのすまし汁 かれいのムニエル 黒ごまソース ピーマンのカラフル炒め もやしのナムル	ご飯 かき卵スープ かじきの照焼き ほうれん草とツナのソテー 春雨サラダ	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ★タンダーリーチキン 糸こんにゃくとピーマンの炒り煮 ★ほうれん草の菜種和え
合計	工:1488 蛋:63.4 塩:7.5	工:1493 蛋:56.6 塩:8.1	工:1476 蛋:58.2 塩:8.5	工:1618 蛋:59.8 塩:7.2	工:1450 蛋:58.2 塩:7.5	工:1402 蛋:62.7 塩:8	工:1578 蛋:58.9 塩:7.8

### 9月の行事予定

- ・9/9 重陽の節句(栗ごはん)
- ・9/16 敬老の日(お祝い膳)
- ・9/17 中秋の名月(お月見まんじゅう)
- ・9/19 お彼岸(おはぎ)



★在庫・仕入れ状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



区分	09/29(日)	09/30(月)
朝食	ご飯 ★えのきの味噌汁 〇ほっけのみりん焼き 〇京風うの花 ★豆乳 麦芽コーヒー	ご飯 ★あさりと貝割大根の味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★小松菜としらすのおかか和え 野菜ジュース
昼食	ご飯 ★なめこの味噌汁 牛肉と野菜の春雨チャブチ 高野豆腐ときこの含め煮 カリフラワーの卵和え	味噌ラーメン 肉しゅうまい 若草きんとん 杏仁豆腐
間食	ソフトクレープ(いちご)	今川焼き(クリーム)
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え	ご飯 豚汁 赤魚の煮つけ ピーマン入り野菜炒め わけぎのぬた
合計	工:1528 蛋:60.7 塩:6.7	工:1576 蛋:60.2 塩:7.5

