

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	ご飯のみ厨房炊飯
献立だより 2025年9月					金	土	日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンス) 味噌汁(えのき・しいたけ)	いちごジャムパン チキンピカタ うまい菜と豚肉の煮物 豆乳飲料紅茶	ごはん 照り焼き風肉団子 納豆 味噌汁(わかめ・ちくわ)	豆乳ロールパン・ジャム ほうれん草オムレツ キャベツとウインナーのカレー煮 コンソメスープ	ごはん ポテトミンチ巻き 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	食パン・ジャム かぼちゃのホットマッシュ(ウインナー) いんげんの白ごま和え まきばの空牛乳	ごはん 磯巻き卵 キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ)
昼	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参) みかん缶	ごはん とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・椎茸) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(なす)	親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ 味噌汁(椎茸・人参)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ごはん あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)
お	豆乳かすてら	スイートポテト	もっちりたい焼きあん	黒糖水ようかん	ココアフォンカッパ ケーキ	酒まんじゅう	きなごプリン(ホイップ クリーム添え)
タ	ごはん おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	ごはん 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し やっこ(ねぎ味噌ダレ) とろろ汁 高菜炒め	ごはん 八宝菜 かにシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜)いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 絹揚げの炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) さくら漬	ごはん ホキのグリル(白ねぎソース) 大豆と鶏肉の煮物 かひらわーとコーンのレモンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ベーコンと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 冷やし冬瓜 味噌汁(油揚げ・人参)白味噌仕立て
計	エネ 1582 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 48.7 g 食塩 6.96 g	エネ 1518 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 47.7 g 食塩 7.84 g	エネ 1492 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.7 g 食塩 5.51 g	エネ 1267 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 39.9 g 食塩 5.9 g	エネ 1490 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 38.3 g 食塩 7.96 g	エネ 1433 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 40.6 g 食塩 5.68 g	エネ 1523 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 48.5 g 食塩 6.69 g
日付	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん 擬製豆腐 アスパラの和風ドレサラダ 味噌汁(小松菜・里芋)	クリームパン キャベツとウインナーのソテー ブロッコリーのハンバーグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ まきばの空牛乳	ごはん だし巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しめじ) ヨーグルト	豆乳ロールパン・ジャム ボロニアソーセージ 特製アセロラジュース コンソープ	ごはん 千草焼き 白菜とかまぼこのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	コッペパン・ジャム レモンチキン かぼちゃのポタージュスープ 豆乳麦芽コーヒー	ごはん ブレンオムレツ(クリームソース) 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・平天)
昼	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	ボークカレー もやしとちりめんの塩ﾋﾞｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ フルーツ(ぶどう大粒)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(椎茸・人参) いりこ風味	わかめそば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつま芋とオレンジのサラダ 	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁(おくら・花魁)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(味噌ダレ) マカロニサラダ すまし汁(小松菜・人参)
お	キャラメルマドレーヌ	栗あんまんじゅう(粒入り)	とけないアイス(抹茶)	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	ももゼリー	黒糖ソフトマフィン
タ	ごはん いわしかつお煮(非常食) 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 赤だし(白菜・えのき)	ごはん 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのﾋﾞﾘ辛和え 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のブルコギ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(さつまいも・もやし) ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 かひらわーとちくわの香味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(じゃが芋・白ねぎ)	ごはん 林の香草焼き(オニオンス) たけのこと豚肉の炒り煮 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス
計	エネ 1564 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 54.4 g 食塩 5.5 g	エネ 1629 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 56.6 g 食塩 7.31 g	エネ 1534 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 41.2 g 食塩 6.96 g	エネ 1291 kcal 蛋白 48.9 g 脂質 42.5 g 食塩 6.46 g	エネ 1533 kcal 蛋白 58.3 g 脂質 42.9 g 食塩 5.61 g	エネ 1284 kcal 蛋白 47 g 脂質 46 g 食塩 7.57 g	エネ 1498 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 44.1 g 食塩 6.08 g
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ヨーグルト蒸しパン ミートオムレツ キャベツとなめこの香味和え 特製りんごジュース コンソメスープ	ごはん お魚厚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	豆乳ロールパン・ジャム 5品目具材の玉子焼き もやしといんげんのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え まきばの空牛乳	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	スフレ食パン・ジャム キャベツのﾋﾞｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ カリフラワーと鶏肉の豆乳煮 フルーツ(カットりんご) コンソメスープ	ごはん 野菜ミンチ巻き 大根と平天の和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)
昼	秋のきのこご飯 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	えび炒飯 鶏の唐揚げ 白菜のレモン風味 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 赤魚の魚田(白味噌田楽) 絹揚げのそぼろ煮 すまし汁(キャベツ・チンゲン菜) フルーツ(梨)	ﾋﾋﾞﾝﾊﾞ 大豆としいたけの煮物 かひらわーと平天の香味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	紅白まんじゅう	おかしなバナナ	あんシュウ(栗あん)	柿ミックスゼリー	パウンドケーキ	とけないアイス(チョコ)	みるくまんじゅう(白あん)
タ	ごはん 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん いわし梅煮(非常食) もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(里芋・油揚げ) 白味噌仕立て	ごはん さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ魁)	ごはん かれいのグリル(マスタードﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ) いりこ風味	ごはん 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え 味噌汁(わかめ・人参)
計	エネ 1576 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 34.7 g 食塩 6.73 g	エネ 1576 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 49.5 g 食塩 5.88 g	エネ 1519 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 53.5 g 食塩 8.39 g	エネ 1280 kcal 蛋白 60.4 g 脂質 40.2 g 食塩 5.28 g	エネ 1578 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 48.7 g 食塩 6.99 g	エネ 1396 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 43.9 g 食塩 5.42 g	エネ 1544 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 43.3 g 食塩 6.25 g
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん かに玉 いんげんとちくわの豆乳和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ミルクパン・ジャム 鶏つみれ 豆とベーコンのスープ煮 まきばの空牛乳	ごはん 洋風だし巻き卵 キャベツとパプリカのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	豆乳ロールパン りんごチップ スクランブルエッグ(ｷｬｯﾌﾟ) しろなと豚肉のスープ煮 コンソープ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜とニラの麺ナムル和え 味噌汁(あさり・しいたけ)	食パン・ジャム ハムチーズピカタ キャベツと鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(しろな・平天)
昼	ごはん 白身魚の唐揚げ(白ねぎソース) あみだいこん[岡山県郷土料理] 小松菜の大葉ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん キャベツとツナの炒め物 大根と人参の塩ﾋﾞｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ごはん 豚肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) チンゲン菜の梅かつお和え 味噌汁(大根・玉ねぎ)	秋の栗りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ	栗ごはん さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 	ごはん 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(豆腐)	ごはん ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味
お	チョコマドレーヌ	おぼぎ	みるくまんじゅう(抹茶)	きなごフォンカッパ ケーキ	いしやきいもと桃山	黒糖まんじゅう(こしあん)	ドームケーキ(チョコ)
タ	ごはん 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ 味噌汁(えのき・じゃが芋) 麦白味噌仕立て	ごはん 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え 赤だし(大根葉・しいたけ) 白桃缶	ごはん さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(白菜・絹揚げ) 白味噌仕立て	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ソース) れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(野菜ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(さつまいも・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ
計	エネ 1557 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 49 g 食塩 7.64 g	エネ 1543 kcal 蛋白 50 g 脂質 43 g 食塩 8.67 g	エネ 1535 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.7 g 食塩 6.29 g	エネ 1310 kcal 蛋白 48 g 脂質 46 g 食塩 6.15 g	エネ 1525 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 36.8 g 食塩 7.07 g	エネ 1370 kcal 蛋白 46.7 g 脂質 50.3 g 食塩 6.3 g	エネ 1513 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 43.1 g 食塩 5.54 g
日付	29	30					
朝	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 いんげんのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	みかんジャムパン ジャーマンポテト(ウインナー) チンゲン菜と豚肉の煮物 コンソメスープ	9月9日(火)昼食 ちらし寿司 重陽の節句	9月15日(月)昼食 組膳 敬老の日	9月22日(月)昼食 あみだいこん 岡山県郷土料理	9月25日(木)昼食 秋の栗りカレー	9月26日(金)昼食 栗ごはん
昼	お好み焼き(豚肉) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 油淋鶏(ユウリンチー)(油淋ソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)					
お	ハバロア(ミル缶時風味)	もみじまんじゅう	重陽の節句は、菊の力で長寿を願う、日本の伝統的な節句です。菊を飾り、菊酒を飲み、秋の味覚を味わいながら健康と長寿を祈る日として大切にされてきました。この日はちらし寿司でお祝いします。錦糸卵が菊のようで華やかです。	敬老の日は、日頃の感謝や健康・長寿の願いを届ける日です。敬老の日は“海老の日”とも呼ばれています。海老の長いひげや腰の曲がった姿が老人に似ていることが、長寿の象徴に用いられます。敬老の日メニューにはえびのお刺身も登場します。	あみだいこんとは、あみえびと大根と一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かけられる大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなってきたため家庭で食べることは減ったそうです。	栗りの秋は野菜がおいしい季節です。秋野菜は比較的水分が少ないので加熱料理に向いていてカレーとの相性も抜群です。甘くほくほくのさつま芋がカレーにマッチし、きのこから出る旨味と相まって食欲もアップさせてくれます。ぜひお楽しみに。	栗ごはんは、秋の味覚の代表格で、栗の甘さとごはんの食感が絶妙なバランスで楽しめる料理です。少量の塩が栗の甘みを引き立ててくれて風味豊かな味わいになっています。栗ごはんには薄口醤油が入っていますので優しい味わいに仕上がっています。
計	エネ 1485 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 58.9 g 食塩 7.51 g	エネ 1501 kcal 蛋白 47.1 g 脂質 43.5 g 食塩 7.27 g					