

| 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 |                                                                                                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                |                                                                    |                                                                       |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9月                         |                                                                                                   |                                                                                  |                                                                 | 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                                                              |
| 曜日                         | 月                                                                                                 | 火                                                                                | 水                                                               | 木                                                                              | 金                                                                  | 土                                                                     |
| 日付                         |                                                                                                   | 1                                                                                | 2                                                               | 3                                                                              | 4                                                                  | 5                                                                     |
| 朝                          | 9月9日(水)昼食<br>重陽の節句 ちらし寿司                                                                          | ヨーグルト蒸しパン<br>ほうれん草オムレツ<br>いんげんとウインナーのポトフ<br>コンスープ                                | ごはん<br>照り焼き風肉団子<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・人参)                        | 食パン・ジャム<br>だし巻き卵<br>チンゲン菜とベーコンの煮物<br>中華スープ                                     | ごはん<br>ポロニアソーセージ<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)<br>ヨーグルト                        | 豆乳ロールパン・ジャム<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>うまい菜とウインナーの煮物<br>豆乳麦芽コーヒー            |
|                            |                                                                                                   |  | ごはん<br>クリームチキン<br>キャベツとツナのソテー<br>玉子豆腐<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉)           | ごはん<br>白身魚の生姜煮<br>松風焼き<br>味噌汁(豆腐)いりこ風味<br>高菜炒め                                 | 他人丼(豚肉)<br>卵の花<br>大根とコーンの和風ドレサダ<br>味噌汁(あさり・キャベツ)                   | ごはん<br>豚かつのおろしあんかけ<br>白菜と平天の炒め煮<br>ブロッコリーと油揚げの和え物<br>味噌汁(わかめ・人参)      |
| お                          | 重陽の節句は五節句の一つで、数字の中で最も大きい「9」が重なることから、お祝いの日とされています。また、菊の節句とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、健康や長寿を願う習慣があります。 | もっちりたい焼きクリーム<br>キャラメルゼリー                                                         | いしやきいもと桃山<br>パインゼリー                                             | 黒糖まんじゅう(こしあん)<br>きなこゼリー                                                        | 抹茶プリン(ホイップクリーム添え)                                                  | 紅茶バウンドケーキ<br>はちみつれもんゼリー                                               |
| タ                          |                                                                                                   | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>やっこ(大葉味噌ダレ)<br>ブロッコリーとちくわの塩ポテト和え<br>とろろ汁                    | ごはん<br>赤魚の焼き浸し<br>大豆とえびの煮物<br>小松菜と平天のわさび和え<br>味噌汁(もやし・わかめ)      | ごはん<br>八宝菜<br>肉シチュー<br>味噌汁(大根・油揚げ) 麦白味噌仕立て<br>ミルク寒天のあんずソースかけ                   | ごはん<br>さわらの油庵焼き<br>絹揚げの煮物<br>カリフラワーのマヨサラダ<br>味噌汁(白菜・しめじ)           | ごはん<br>ホッケの塩麹焼き<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>味噌汁(大根葉・ちくわ) 白味噌仕立て<br>黄桃缶のピーチジュレ |
| 計                          |                                                                                                   | エネ 1439 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 45.5 g 食塩 6.39 g                                       | エネ 1451 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 36.9 g 食塩 6.39 g                      | エネ 1579 kcal 蛋白 53.3 g 脂質 50.7 g 食塩 6.48 g                                     | エネ 1597 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 54.3 g 食塩 6.92 g                         | エネ 1523 kcal 蛋白 54 g 脂質 48.6 g 食塩 6.46 g                              |
| 日付                         | 7                                                                                                 | 8                                                                                | 9                                                               | 10                                                                             | 11                                                                 | 12                                                                    |
| 朝                          | ごはん<br>ミートオムレツ<br>アスパラの和え物<br>味噌汁(ほうれん草・あさり)                                                      | クリームパン<br>レモンチキン<br>しるなと豚肉の煮物<br>コンソメスープ                                         | ごはん<br>白身魚揚げの煮物<br>大根のパンパンドレサラダ<br>味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)                | 食パン・ジャム<br>千草焼き<br>ひじきと豆のマヨサラダ<br>カルシウムミルク                                     | ごはん<br>チキンナゲット(ケチャップ)<br>白菜と大根葉のお浸し<br>味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)              | 豆乳ロールパン・ジャム<br>いんげんとウインナーのソテー<br>白菜と豚肉のトマト煮<br>中華スープ                  |
| 昼                          | ごはん<br>蒸し鶏(梅ソース)<br>キャベツとツナの炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(豆腐)                                              | きつねそば<br>大根と豚肉の利休煮<br>いんげんとコーンのスロースラダ                                            | ちらし寿司<br>なすの味噌炒め<br>白菜と油揚げの和え物<br>茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)                   | ごはん<br>鶏肉のマスタード焼き<br>茎わかめと絹揚げの炒め煮<br>味噌汁(なす・巻麴)いりこ風味<br>ぶどうゼリー                 | ごはん<br>白身魚の味噌煮<br>いかぶくさ焼き<br>キャベツと平天のたらこマヨサダ<br>すまし汁(豆腐)           | ビーフカレー<br>もやしとツナの炒め物<br>小松菜と油揚げの白ごま和え                                 |
| お                          | 溶けないアイス風ムース                                                                                       | スイートポテト<br>メロンゼリー                                                                | コーヒゼリー(ホイップクリーム添え)                                              | チョコワッフル<br>チョコゼリー                                                              | 黒糖まんじゅう(白あん)<br>青りんごゼリー                                            | パバロア(ミルキ金時風味)                                                         |
| タ                          | ごはん<br>さばの南部焼き<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>白菜と油揚げのピーマツ和え<br>味噌汁(もやし・平天) 白味噌仕立て                                 | ごはん<br>白身魚フライ(中濃ソース)<br>ごぼうと鶏肉の炒り煮<br>もやしとちくわの香味ドレサダ<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉)             | ごはん<br>豚肉の山椒煮<br>やっこ(醤油)<br>味噌汁(うまい菜・白ねぎ)<br>フルーツ (洋なし缶・黄桃缶)    | ごはん<br>白身魚の唐揚げ(白ねぎソース)<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>うまい菜とちくわの梅かつお和え<br>味噌汁(大根葉・人参) 白味噌仕立て | ごはん<br>豚肉のブルコギ<br>大豆煮<br>味噌汁(里芋・大根)<br>杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ              | ごはん<br>おでん<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>もずく酢                                     |
| 計                          | エネ 1506 kcal 蛋白 68.4 g 脂質 41.1 g 食塩 5.47 g                                                        | エネ 1474 kcal 蛋白 57.3 g 脂質 55.8 g 食塩 9.02 g                                       | エネ 1507 kcal 蛋白 48.8 g 脂質 46.3 g 食塩 6.84 g                      | エネ 1589 kcal 蛋白 70.1 g 脂質 41.8 g 食塩 6.44 g                                     | エネ 1551 kcal 蛋白 61.7 g 脂質 40.2 g 食塩 5.92 g                         | エネ 1538 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 53.1 g 食塩 6.45 g                            |
| 日付                         | 14                                                                                                | 15                                                                               | 16                                                              | 17                                                                             | 18                                                                 | 19                                                                    |
| 朝                          | ごはん<br>大豆ミートハンバーグ(和風ソース)<br>味噌汁(大根・チンゲン菜)<br>ヨーグルト                                                | 抹茶粒あんぱん<br>プレーンオムレツ(クリームソース)<br>ブロッコリーと油揚げのピーマツ和え<br>カルシウムミルク                    | ごはん<br>擬製豆腐<br>カリフラワーのパンパンドレサダ<br>味噌汁(大根・わかめ)                   | たまごサラダパン<br>鶏つみれ<br>いんげんの白ごま和え<br>特製りんごジュース                                    | ごはん<br>だし巻き卵<br>ブロッコリーの洋風お浸し<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)                        | 食パン・ジャム<br>もやしとしめじの香味ドレサダ<br>小松菜と豚肉のカレー煮<br>りんごゼリー                    |
| 昼                          | ごはん<br>さわらの山椒煮<br>れんこんとちくわの金平<br>味噌かきたま汁<br>フルーツ (梨)                                              | ごはん<br>豚肉の味噌マヨ炒め<br>切干大根の煮物<br>揚げなすの甘酢和え<br>すまし汁(キャベツ・しいたけ)                      | えび炒飯<br>絹揚げのそぼろ煮<br>胡瓜のごま酢和え<br>中華スープ(ザーサイ・コーン)                 | ごはん<br>かれいのグリル(オーロソース)<br>大豆とこんにゃくの煮物<br>大根とコーンの大葉ドレサダ<br>味噌汁(チンゲン菜・しいたけ)      | ビビンバ<br>えびシチュー<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)                         | ごはん<br>焼きさばの南蛮漬け<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草と油揚げのおから和え<br>味噌汁(白菜・ちくわ)      |
| お                          | みるくまんじゅう(白あん)<br>パインゼリー                                                                           | 柿ミックスゼリー                                                                         | キャラメルマドレーヌ<br>キャラメルゼリー                                          | ミニたいやき<br>ピーチゼリー                                                               | 豆乳かすてら<br>紅茶ゼリー                                                    | おしるこ                                                                  |
| タ                          | ごはん<br>鶏肉のマリネソース焼き<br>いわしつみれの煮物<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁(白菜・油揚げ)                                       | ごはん<br>赤魚の和風あんかけ<br>白菜といかの塩煮<br>もやしの和風ドレサダ<br>味噌汁(ほうれん草・絹揚げ)<br>白味噌仕立て           | ごはん<br>さんまの生姜煮<br>キャベツとあさりの炒め物<br>豚汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ)<br>かつおねり梅      | ごはん<br>肉じゃが(豚肉)<br>いかぶくさ焼き<br>うまい菜とえのきの中華ドレ和え<br>味噌汁(おくら・お豆腐)いりこ風味             | ごはん<br>三色稲荷の炊き合わせ<br>豚肉とバブリカの炒め物<br>赤だし(大根葉・人参)<br>白菜のあっさり漬け       | ごはん<br>蒸し鶏(ごまソース)<br>ひじきと豚肉の炒め煮<br>キャベツのピーマツドレサダ<br>味噌汁(大根・あさり)       |
| 計                          | エネ 1532 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.97 g                                                        | エネ 1524 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 45.1 g 食塩 6.69 g                                       | エネ 1508 kcal 蛋白 51 g 脂質 53.3 g 食塩 7.76 g                        | エネ 1559 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 51.5 g 食塩 7.02 g                                     | エネ 1561 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 48.1 g 食塩 7.67 g                         | エネ 1518 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 39.8 g 食塩 6.27 g                            |
| 日付                         | 21                                                                                                | 22                                                                               | 23                                                              | 24                                                                             | 25                                                                 | 26                                                                    |
| 朝                          | ごはん<br>チキンピカタ<br>うまい菜の豆乳和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                                                        | りんごジャムパン<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>白菜としいたけの白ごま和え<br>特製ミルクコーヒー                            | ごはん<br>お魚厚揚げの煮物<br>納豆<br>納豆禁：ひじきのマヨサラダ<br>味噌汁(じゃがいも・人参)         | 食パン・ジャム<br>ハムチーズピカタ<br>小松菜と鶏肉のトマト煮<br>コンスープ                                    | ごはん<br>野菜とわかめの豆乳寄せ<br>白菜と大根葉のピーナッツ和え<br>味噌汁(あさり・玉ねぎ)               | 豆乳ロールパン(クランベリー)<br>チキンナゲット(野菜ソース)<br>大根と豚肉の煮物<br>豆乳飲料紅茶               |
| 昼                          | 秋のきのこご飯<br>刺身盛り<br>大根とグリーンピースのそぼろ煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・かまぼこ) いりこ風味                               | ごはん<br>ホキの揚げ浸し<br>ブロッコリーと油揚げのピーマツ和え<br>味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味<br>フルーツ (ぶどう大粒)      | ごはん<br>豚肉と大根の利休煮<br>なすの揚げ浸し<br>胡瓜の昆布和え<br>すまし汁(白菜・しめじ)          | ごはん<br>鶏肉とキャベツのスープレース<br>ブロッコリーのおからサラダ<br>寒天とフルーツ缶の盛合せ                         | ごはん<br>さげの西京焼き<br>里芋と油揚げの煮物<br>スパゲティサラダ<br>すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)         | お好み焼き(豚肉)<br>絹揚げのそぼろ煮<br>味噌汁(ごぼう・しいたけ)<br>フルーツ(パイン缶・黄桃缶)              |
| お                          | 紅白まんじゅう<br>いちごゼリー                                                                                 | バウムクーヘン<br>キャラメルゼリー                                                              | 水ようかん                                                           | ココアカップケーキ<br>チョコゼリー                                                            | プリン(塩ミルクソース)                                                       | 栗かすてらまんじゅう<br>オレンジゼリー                                                 |
| タ                          | ごはん<br>ハンバーグ (和風ソース)<br>れんこんと豚肉の炒り煮<br>おくらのとろろ和え<br>パイン缶の紅茶ジュレ                                    | ごはん<br>鶏肉の梅風味焼き<br>一口がんもの煮物<br>もやしと平天のパンパンドレサダ<br>味噌汁(巻麴)                        | ごはん<br>擬製豆腐<br>キャベツとツナの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ・大根葉)<br>きざみ高菜             | ごはん<br>赤魚の照り煮<br>大根と豚肉の金平<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(油揚げ・椎茸) 白味噌仕立て                      | ごはん<br>肉団子の和風あんかけ<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>うまい菜と平天の麦味噌和え<br>味噌汁(さつまいも・人参) | ごはん<br>ぶりの生姜煮<br>やっこ(醤油)<br>もやしとコーンのりんごドレサダ<br>味噌汁(じゃがいも・白菜)          |
| 計                          | エネ 1593 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 39.7 g 食塩 6.98 g                                                        | エネ 1443 kcal 蛋白 54.8 g 脂質 46.9 g 食塩 5.13 g                                       | エネ 1478 kcal 蛋白 47.9 g 脂質 45.8 g 食塩 7.35 g                      | エネ 1486 kcal 蛋白 53 g 脂質 41.9 g 食塩 5.37 g                                       | エネ 1530 kcal 蛋白 59.3 g 脂質 43 g 食塩 6.48 g                           | エネ 1474 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 54.4 g 食塩 6.57 g                            |
| 日付                         | 28                                                                                                | 29                                                                               | 30                                                              |                                                                                |                                                                    |                                                                       |
| 朝                          | ごはん<br>ポロニアソーセージ<br>ヨーグルト<br>味噌汁(大根・しいたけ)                                                         | 紅茶蒸しパン<br>スクランブルエッグ(ケチャップ)<br>チンゲン菜とウインナーのカレー煮<br>豆乳麦芽コーヒー                       | ごはん<br>鶏つみれ(トマト)<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・人参)                       |                                                                                |                                                                    |                                                                       |
| 昼                          | 稲荷寿司<br>あんかけにゅうめん<br>もやしと豚肉の炒め物<br>みかん缶                                                           | さつまいもごはん<br>鶏肉のくわ焼き<br>れんこんと油揚げの煮物<br>キャベツの土佐酢和え<br>味噌汁(大根葉・かまぼこ)白味噌仕立て          | ごはん<br>焼きあじの南蛮漬け<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>もやしといんげんの和え物<br>味噌汁(おくら・花麴)   |                                                                                |                                                                    |                                                                       |
| お                          | (木蓮・デイ) ソフトクリーム<br>(山法師・金木犀) もみじ饅頭<br>梅ゼリー                                                        | (山法師・金木犀)ソフトクリーム<br>(木蓮)もみじまんじゅう・梅ゼリー                                            | ももゼリー                                                           |                                                                                |                                                                    |                                                                       |
| タ                          | ごはん<br>さばの味噌煮<br>いかぶくさ焼き<br>いんげんとコーンのパンパンドレサダ<br>すまし汁(キャベツ・わかめ)                                   | ごはん<br>銀ひらすのソテー(マスタード・外外ソース)<br>ひじきと鶏肉の炒め煮<br>味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)<br>ヨーグルトのはちみつソースかけ  | ごはん<br>チーズメンチカツ(濃厚ソース)<br>切干大根と豚肉の煮物<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>ちりめん山椒 |                                                                                |                                                                    |                                                                       |
| 計                          | エネ 1527 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 43.5 g 食塩 7.77 g                                                        | エネ 1534 kcal 蛋白 59 g 脂質 47.8 g 食塩 6.58 g                                         | エネ 1474 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 39.3 g 食塩 6.92 g                      |                                                                                |                                                                    |                                                                       |