



9 月献立表

今月のおやつレク

今月はおはぎを作ります♪
みなさんぜひ参加して一緒に作りましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	ご飯 赤魚の幽庵焼き 南瓜サラダ ゴーヤチャンプル 味噌汁	ご飯 マスのチーズ焼き おくらのおろし和え はんぺんの含ませ煮 味噌汁	とんこつラーメン ゆかりおにぎり 春巻き フルーツヨーグルト	ご飯 ブリの煮付け 山椒風味 白菜の生姜和え ピーマンの炒め物 清まし汁	中華丼 春雨サラダ 杏仁豆腐 かき玉汁
	I補†-:548kcal タバ†ク質:22.8g 脂質:16.5g 食塩相:3.5g	I補†-:495kcal タバ†ク質:25.6g 脂質:8.8g 食塩相:3.6g	I補†-:623kcal タバ†ク質:20.2g 脂質:16.1g 食塩相:4.7g	I補†-:509kcal タバ†ク質:21.3g 脂質:15.8g 食塩相:3.3g	I補†-:529kcal タバ†ク質:21.0g 脂質:11.6g 食塩相:3.4g
7日	8日	9日	10日	11日	12日
【レク：おはぎ】 カレーライス コールスローサラダ パナナムース 福神漬	ご飯 鶏肉となすのチリソース 小松菜のおかか和え 餃子 中華スープ	【重陽の節句】 栗ご飯 赤魚の菊花あんかけ 春菊のゆず和え 里芋田楽 清まし汁	他人丼 カリフラワーのマヨ和え 抹茶ゼリー 味噌汁	ご飯 ミックスフライ さつま揚げと切昆布の煮物 ピーチゼリー コンソメスープ	彩り散らし寿司 ブロッコリーのポン酢和え ちくわのゆかり揚げ 清まし汁
I補†-:601kcal タバ†ク質:16.4g 脂質:17.9g 食塩相:3.5g	I補†-:593kcal タバ†ク質:18.1g 脂質:20.7g 食塩相:3.0g	I補†-:468kcal タバ†ク質:20.4g 脂質:4.7g 食塩相:4.1g	I補†-:580kcal タバ†ク質:22.8g 脂質:15.6g 食塩相:3.6g	I補†-:639kcal タバ†ク質:16.0g 脂質:19.6g 食塩相:4.0g	I補†-:499kcal タバ†ク質:14.2g 脂質:8.8g 食塩相:5.1g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ご飯 鶏肉の甘酢がらめ れんこんのドレッシング和え 厚揚げの含め煮 味噌汁	ご飯 豚肉の塩麴炒め キャバツのカニカマ和え チンゲン菜ときのこの炒め物 味噌汁	【敬老会：お祝いどら焼き】 赤飯 季節の天ぷら 炊き合わせ 紅白なます 茶碗蒸し	ご飯 肉団子のあっさり煮 春雨の酢の物 五目しんじょうと里芋の煮物 味噌汁	【セレクト献立】 ご飯 チンジャオロース/海老のチリソース カリフラワーのサラダ さつま芋のレモン煮 清まし汁	大豆とチキンのキーマカレー タスの和風サラダ メロンムース 福神漬
I補†-:588kcal タバ†ク質:21.0g 脂質:17.2g 食塩相:4.2g	I補†-:506kcal タバ†ク質:21.0g 脂質:12.3g 食塩相:4.0g	I補†-:576kcal タバ†ク質:22.4g 脂質:12.8g 食塩相:4.5g	I補†-:560kcal タバ†ク質:17.5g 脂質:11.3g 食塩相:4.8g	I補†-:494kcal タバ†ク質:17.2g 脂質:8.7g 食塩相:3.4g	I補†-:636kcal タバ†ク質:19.9g 脂質:23.7g 食塩相:3.0g
21日	22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 豚肉の味噌炒め ピーマンの塩昆布和え いもちくわの青のり炒め 清まし汁	ご飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ スパゲティソース コンソメスープ	ご飯 さばの塩焼き 胡瓜のおかか和え 茄子の炒め煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の香味ソースがけ ブロッコリーのサラダ ひじきの炒り煮 清まし汁	【十五夜：お月見まんじゅう】 月見うどん わかめおにぎり 高野豆腐の含め煮 水ようかん	ご飯 豚肉と野菜のごまだれがけ カリフラワーの辛子和え さつま芋の切昆布煮 味噌汁
I補†-:530kcal タバ†ク質:23.1g 脂質:10.7g 食塩相:4.0g	I補†-:593kcal タバ†ク質:20.6g 脂質:17.9g 食塩相:3.5g	I補†-:581kcal タバ†ク質:18.9g 脂質:22.7g 食塩相:4.1g	I補†-:518kcal タバ†ク質:22.9g 脂質:15.1g 食塩相:3.1g	I補†-:600kcal タバ†ク質:19.9g 脂質:14.1g 食塩相:3.5g	I補†-:531kcal タバ†ク質:21.8g 脂質:8.4g 食塩相:4.5g
28日	29日	30日			
ご飯 豚キムチ 水菜サラダ ピーマンの炒め煮 味噌汁	ためきそば 菜飯おにぎり 厚揚げの含め煮 いちごプリン	【誕生日会：ケーキ】 赤飯 ぶりの味噌煮 チゲン菜のピーナツ和え 具沢山卵焼き 清まし汁	重陽の節句 陰暦9月9日は五節句の一つで重陽節、もしくは菊の節句とも言われ、菊酒を酌み交わしながら長寿を祝う日です。菊の節句とも言われる所以は菊が深山仙境に咲く花で不老長寿、延年の効能があるとされ、祝い事に用いられてきたからです。 精彩園では9月9日に栗ご飯や菊花あんかけの提供を予定しております♪		
I補†-:510kcal タバ†ク質:21.2g 脂質:11.4g 食塩相:3.3g	I補†-:535kcal タバ†ク質:16.5g 脂質:10.3g 食塩相:4.0g	I補†-:550kcal タバ†ク質:26.5g 脂質:16.3g 食塩相:3.7g			

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。