

月間献立表

2019年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

区分	<div style="text-align: center;"> <h3>9月の行事予定</h3> <p>○9/9 重陽の節句 ○9/15 十五夜（お月見うどんの提供） ○9/16 なごみ敬老会 なごみの利用者様をお祝いしましょう！ ○9/23 秋分の日（おはぎの提供）</p> <p>材料の仕入れ・在庫状況により、献立の変更することがございます。ご了承ください！！</p> </div>						09/01(日)
朝食							ご飯 えのきの味噌汁 さんまの生姜煮 おぐらのなめ茸和え 十勝ヨーグルト
昼食							トマトの炊き込みご飯 ズッキーニとエビのスープ 挽肉入り卵焼き サ)南瓜の煮物 ヤクルト
間食							ミニオールドファッション
夕食							ご飯 なめこの味噌汁 さばのおろし煮 サ)ひじきの煮物 白菜と海草のサラダ
合計							E:1615 蛋:73.6 塩:9.5

区分	09/02(月)	09/03(火)	09/04(水)	09/05(木)	09/06(金)	09/07(土)	09/08(日)
朝食	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 キャベツとハムのソテー ○のりの佃煮 いなさ牛乳	豆乳ロールパン 水菜とほうたてのスープ ○野菜団子の甘辛煮 シーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギとなすの味噌汁 ○まぐろの浅炊き ほうれん草のしらす和え Caヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ チーズオムレツ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳	ご飯 なすの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) 金時豆の甘煮 いなさヨーグルト	レーズンパン コーンと野菜スープ えびしゅまい ほうれん草とチーズのサラダ いなさ牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ○にしんの甘露煮 夏野菜5種の彩り和え Caヨーグルト
昼食	秋野菜カレー 香の物 肉しゅうまい 1個 フレッシュサラダ ヨーグルト いちごソースかけ	ご飯 チンゲンサイとコーンスープ 酢鶏 冷奴 もやしのナムル パン	ご飯 わかめとえのきの味噌汁 照焼きチキン 金平ごぼう さつまいもサラダ フルーツカクテル	彩りちらし寿司 そうめん汁 冬瓜と鶏肉の照り煮 モロヘイヤのポン酢和え ぶどう	かき揚げそば ジャーマンポテト ピーマンとツナのサラダ バナナ	ご飯 もやし中華スープ 麻婆豆腐 人参と玉ねぎのしりしり風 ポテトサラダ フルーツゼリー	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 肉じゃが 花野菜サラダ ヤクルト
間食	いちごムース	ロールケーキ	あずきの蒸しパン	スイートポテト	お楽しみおやつ	ドーナツ ケースト	とけないアイス (パナ)
夕食	ご飯 あさりとわかめのすまし汁 かじきの照焼き 冬瓜と豚バラの煮物 モロヘイヤのポン酢和え	ご飯 なすの味噌汁 さわらの西京焼き 切干大根の旨煮 小松菜とささみの和え物	ご飯 まいたけと白はんぺんのすまし汁 蒸し鮭のオーロラソース チンゲン菜とハム炒め きゅうりと香味野菜の酢の物	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉のにんにくみそ漬焼き きざみ昆布と竹輪の煮物 ほうれん草のドレッシング和え	ご飯 ほうれん草の味噌汁 さわらの塩野菜あんかけ サ)大学芋風 茄子のピーナツ和え	ご飯 まいたけのすまし汁 (減塩×) さばの塩焼き 卵の花煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯 とけないアイス (パナ) 鮭とわかめの味噌汁 牛丼風煮 ○昆布豆 小松菜のわかび和え
合計	E:1531 蛋:51.1 塩:8.4	E:1404 蛋:60.7 塩:8.3	E:1499 蛋:60.6 塩:8.1	E:1437 蛋:54.1 塩:9.4	E:1465 蛋:49.8 塩:6.4	E:1491 蛋:54.6 塩:8.9	E:1574 蛋:59.3 塩:7.4


区分	09/09(月)	09/10(火)	09/11(水)	09/12(木)	09/13(金)	09/14(土)	09/15(日)
朝食	【行事食】重陽の節句 ご飯 まいたけの味噌汁 ○炒り豆腐 ブロッコリーとベーコンのサラダ 豆乳 麦芽コーヒー	豆乳ロールパン ほうたてとセロリのスープ ○半熟風オムレツ ○ポテトサラダ みかんジュース	ご飯 まいたけの味噌汁 ○ほうれん草とえのきのベーコンソテー なめたけおろし 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いなさ牛乳	ご飯 なめこの味噌汁 ○納豆 小松菜としらすのおかか和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム ほうたてと野菜スープ 茹でウインナー 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	【行事食】十五夜 ご飯 うつくし豆 ○いゆしの煮炊き(うめ味) まいたけの味噌汁 豆乳 麦芽コーヒー
昼食	ご飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ 南瓜の煮物 ひじきとささみのマヨサラダ 甘夏みかん	ご飯 具だくさん汁 鮭の粕漬焼き ひじきとさつまいもの煮物 なすのポン酢和え バナナ	ご飯 冬瓜と白菜の味噌汁 かじきのカレー焼き ピーマン入り野菜炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 甘夏みかん	さつまいもごはん 豚汁 さわらのバジル風味焼き 高野豆腐の含め煮 りんご	ご飯 わかめの味噌汁 あじフライ サ)里芋のそぼろ煮 トマトのなめ茸和え ぶどう	ご飯 かぼちゃの味噌汁 チキンピカタ ジャーマンポテト ほうれん草とじゃこ和え フルーツゼリー	月見うどん 蓮根入り肉団子 トマトと大葉のサラダ バナナヨーグルト
間食	黒ごまプリン	しっとり饅頭	芋ようかん	バームクーヘン	マラーカオ	焼きドーナツ 豆乳	パイまんじゅう (小豆あん)
夕食	ご飯 鮭とみずなすのすまし汁 蒸し魚のあんかけ キャベツと油揚げの煮浸し 白和え	ご飯 あさりとしめじの中華スープ サ)八宝菜 さつまいもとレーズンの甘煮 大根サラダ	ご飯 あさりと野菜のスープ サ)青椒牛肉絲 サ)粉ふき芋 もやしのナムル	ご飯 白菜の味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ サ)ごぼうと牛肉のしくれ煮 モロヘイヤの和えもの	ご飯 なすの味噌汁 サ)親子煮 金平ごぼう おぐらとめかぶの和え物	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鮭の紅葉焼き サ)筑前煮 モロヘイヤとささみの和え物 おからサラダ	ご飯 もやしの味噌汁 かれいの照焼き きざみ昆布と豚肉の煮物 おからサラダ
合計	E:1490 蛋:63.1 塩:8.1	E:1605 蛋:56.3 塩:6.8	E:1520 蛋:50.7 塩:7.3	E:1554 蛋:51 塩:8	E:1568 蛋:63.3 塩:8	E:1426 蛋:63.1 塩:7.2	E:1411 蛋:53.4 塩:8

区分	09/16(月)	09/17(火)	09/18(水)	09/19(木)	09/20(金)	09/21(土)	09/22(日)
朝食	ご飯 えのきの味噌汁 豆腐の卵とじ ○のりの佃煮 Caヨーグルト	豆乳ロールパン カリフラワーのコンソメスープ ○五目卵焼き バナナ いなさ牛乳	ご飯 トマトの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 ○味付まぐろ おかか風味 野菜ジュース	スフレ食パン パンキンポタージュ ○ふわふわとりつくね トマトのフレッシュサラダ カフェオレ	ご飯 エリンギの味噌汁 彩りふわとろエッグ 梅干し Caヨーグルト	ご飯 エリンギの味噌汁 きこのオムレツ にんじんサラダ いなさ牛乳	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 チンゲン菜とかまぼこ和え Caヨーグルト
昼食	赤飯 手まり鮭とみずなすのすまし汁 まぐろの刺身 天ぷらの盛り合わせ (えび・なす・まいたけ) サ)六角里芋の煮物 ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 ズッキーニとほうたてのスープ ハンバーグ きこのソースかけ さつまいものレモン煮 マカロニサラダ(ハム) あんず(2個)	焼きそば 中華風スープ チーズ入り焼きつくね ポパイサラダ 杏仁豆腐	ご飯 卵としめじの中華風スープ エビフライ ポークビーンズ 茄子のピーナツ和え 甘夏みかん	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 かれいのムニエル 黒ごまソース 厚揚げのおろし煮 スパゲッティサラダ 梨 生	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さんまの蒲焼 サ)五目煮 ほうれん草としらすのおかか和え 元氣ヨーグルト	ご飯 豆腐の味噌汁 サ)豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 しらすおろし ヤクルト
間食	おしるこ	マンゴープリン	やわらかサブレ ミルク味	ふくら蒸しケーキ (いちご)	黒ごまプリン	ウエハース	りんごチーズケーキ
夕食	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 赤魚の生姜醤油焼き 白菜と豚肉のどろと煮 ひじきと枝豆のサラダ	ご飯 えのきとみずなすのすまし汁 鮭の塩焼き 肉じゃが トマトと海草のサラダ	ご飯 なめこの味噌汁 さわらのもみじ揚げ 厚揚げとささみの煮物 おぐらとささみの梅ポン酢和え	ご飯 まいたけと鮭のすまし汁 鱈の味噌煮 大根のそぼろあん きゅうりとしらすの酢の物	ご飯 そうめん汁 牛肉とズッキーニのオイスター炒め きざみ昆布と竹輪の煮物 チンゲン菜とかまぼこ和え	ご飯 きのこの炊き込みおこわ 冬瓜と油揚げの味噌汁 豆腐五目焼き 大根とベーコンのコンソメ炒め りんご	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 たらこのごぼろ煮 サ)さつまいものレモン煮 ブロッコリーのたらこ和え
合計	E:1593 蛋:75.6 塩:8.7	E:1569 蛋:60.8 塩:6.9	E:1625 蛋:62.5 塩:6.7	E:1527 蛋:55.1 塩:7.7	E:1424 蛋:55.6 塩:8.6	E:1515 蛋:52.6 塩:8.6	E:1457 蛋:52.6 塩:7

区分	09/23(月)	09/24(火)	09/25(水)	09/26(木)	09/27(金)	09/28(土)	09/29(日)	
朝食	ご飯 なめこのわかめあかだし えび茶中の煮物 ○昆布豆 Caヨーグルト	豆乳ロールパン 野菜スープ ○まるオムレツ 大豆サラダ いなさ牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 小松菜のナッツ和え 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム セロリとベーコンのスープ ○えびしゅまい ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 なすの味噌汁 ○にしんの甘露煮 ○おぐらのゆば和え Caヨーグルト	ご飯 なすの味噌汁 ○にしんの甘露煮 ひじきボールの甘辛煮 春雨サラダ いなさ牛乳	ご飯 ズッキーニとエビのスープ ひじきボールの甘辛煮 春雨サラダ いなさ牛乳	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 冷奴 ほうれん草のなめ茸和え いなさヨーグルト
昼食	三色丼 冬瓜と椎茸のすまし汁 焼ききょうざ チンゲン菜の磯和え キウイフルーツ (1/2)	ご飯 チンゲンサイとコーンスープ かぼちゃコロッケ 白菜とさつまいもの煮浸し トマトといんげんの胡麻和え 黄桃	ご飯 水菜の味噌汁 あじの梅香漬け きざみ昆布と竹輪の煮物 キャベツとハムのサラダ パン	ご飯 白菜ときこのスープ 豚肉となすの味噌炒め サ)ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 梨	山菜そば はんぺんの磯辺揚げ 豚肉となすの味噌炒め サ)ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し バナナ	ご飯 なめこの味噌汁 さわらの梅しそ焼き 肉じゃが 焼き茄子とツナの和え物 フルーツゼリー	ご飯 なめこの味噌汁 さわらの梅しそ焼き 肉じゃが 焼き茄子とツナの和え物 フルーツゼリー	ご飯 けんちん汁 さばの味噌焼き ピーマンのカラフル炒め ブロッコリーの菜種和え ヤクルト
間食	こしあんおはぎ (さつまいも)	クレープ(いちご)	こしあんクリームどら焼き	ぶどうゼリー	いちごプリン	塩ようかん	きみじぐれ	
夕食	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 たらこのこのチリソース炒め 大根とツナの煮物 モロヘイヤのお浸し	ご飯 豚汁 サ)かれいの煮つけ サ)筑前煮 茄子と大葉のポン酢和え	まっただけご飯 まいたけと白はんぺんのすまし汁 擬製豆腐 茄子の炒め煮 ねばねば野菜サラダ	ご飯 冬瓜と椎茸のすまし汁 さばの竜田揚げ おろしポン酢 サ)卵の花煮 ごぼうサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き アスパラの炒め物 とろろ	ご飯 白菜の味噌汁 ポークチャップ サ)切干大根の煮物 おぐらとみょうがの酢の物	ご飯 なすの味噌汁 タンドリーチキン 冬瓜とほうたての煮物 小松菜の梅かつお和え	
合計	E:1457 蛋:60.8 塩:8.3	E:1540 蛋:60.3 塩:8.7	E:1424 蛋:56.5 塩:9.3	E:1562 蛋:45.1 塩:8.1	E:1405 蛋:58.9 塩:9.8	E:1523 蛋:55.6 塩:9.3	E:1384 蛋:61.9 塩:6.9	

区分	09/30(月)
朝食	ご飯 水菜と豆腐の味噌汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 チンゲン菜のナッツ和え Caヨーグルト
昼食	豆乳ロールパン チンゲンサイとコーンスープ マカロニグラタン ジャーマンポテト キャベツとアスパラのサラダ キウイフルーツ (1/2)
間食	味噌まんじゅう
夕食	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 白身魚の照焼き 冬瓜とツナの煮物 おぐらのザーサイ和え
合計	E:1555 蛋:66.5 塩:9.3

9月1日は 防災の日



備蓄食品の見直しをしませんか？

【食品の備蓄】

- 最も必要なものは「水」。飲料水として1人1ℓ/日。調理に使用する水を含めると1人3ℓ/日位の準備を。
- 缶詰など調理せずに食べられるものの準備を。
- 高齢者や乳幼児・アレルギーや疾患をお持ちの方は、自分に合った食品を備えておくことも大切です。

【ローリングストック法について】

<適した食材>レトルト食品・インスタント食品・缶詰・パックごはん・レトルト粥・乾麺・乾物(煮干し・ひじき・野菜など)・日持ちする野菜・野菜ジュース・栄養補助食品

【栄養不足】救援物資の多くは、エネルギー源となる炭水化物が多く、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足しがちです。上記の食材を参考に、備えておくことを安心です。