

# 2022年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち					1	2	3	4
朝食 	朝食				ご飯 ふりかけ だし巻き卵 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のソテー みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ キャバツの炒め物 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳
	昼食				ご飯  焼き酢豚 または  たらのタラコマヨ焼き しろなの生姜和え 中華スープ	ご飯  豚肉のオイスター炒め または  メルルーサの焼き浸し 白菜の煮浸し すまし汁	ご飯  鶏肉のしそ風味焼き または  ぶりの照り焼き 卵の花 すまし汁	ご飯 豚肉の五目炒め 菜の花の煮浸し すまし汁
	間食				クレープ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	酒饅頭 牛乳	抹茶プリン
	夕食 	夕食				ご飯 牛肉の他人煮 ほうれん草のソテー すまし汁	ご飯 サバの煮付 秋茄子のポン酢和え みそ汁	ご飯 ミートローフ 青菜のクリーム煮 コンソメスープ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)				1367	1297	1461	1350
	タンパク質(g)				53.9	53	56.5	54.1
	脂質(g)				47.6	33.5	39.7	39.5
	塩分(g)				6.5	7	7	5.6

# 2022年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭




※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		5	6	7	8	9	10	11
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 青梗菜のドレッシング和え みそ汁 バナナ	菜飯 白菜のコンソメ煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお スパゲティサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ ほうれん草のお浸し みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ オムレツ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン たまごサラダ マンゴー缶 牛乳	
	<b>昼食</b>	ご飯 🍷豆腐ハンバーグきのこソース または 🐰たらのムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	郷土食 愛知県 ご飯 味噌カツ ほうれん草の和え物 冬瓜汁 フルーツ 	ご飯 🍗鶏肉のママレード煮 または 🐟白身魚のねぎあんかけ 根菜の炒り煮 すまし汁	ご飯 🍖豚肉の甘辛炒め または 🐟赤魚の香草焼き 冬瓜の中華煮 中華スープ	田舎風ばら寿司 茶碗蒸し 赤だし フルーツ 	十五夜献立 きのこご飯 筑前煮 菜の花の磯和え すまし汁 	ご飯 白身魚の香味焼き 揚げ秋茄子の生姜和え コンソメスープ
<b>間食</b>		巨峰ロール 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	誕生日会 牛乳	バラエティ 牛乳	りんごゼリー 牛乳	お月見まんじゅう 牛乳	マドレーヌ
	<b>夕食</b> 	ご飯 鶏肉のねぎ焼き しろなの胡麻和え みそ汁	ご飯 かに玉 レバーの炒め煮 中華スープ	ご飯 サバの生姜煮 菜の花の胡桃和え みそ汁	ご飯 豚肉の卵とじ 青梗菜の炒め物 みそ汁	ご飯 鶏肉と野菜の洋風炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 たらの野菜あんかけ 玉子豆腐 すまし汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草の胡麻和え みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1259	1353	1399	1279	1323	1297	1450
	タンパク質(g)	54.4	45.7	55.3	55.5	55.4	56.4	52.7
	脂質(g)	31.5	34	42.4	30.3	33.2	28.9	58.5
	塩分(g)	6.3	8.1	7.2	7.2	6.5	7.3	6.7

# 2022年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭














※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日にち	12	13	14	15	16	17	18			
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	梅シソご飯 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお ひじき煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 白菜のサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草のケチャップソテー みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳			
	<b>昼食</b>	ご飯 🐔 鶏のトマト煮 または 🐟 サバのカレー焼き キャベツのカニカマサラダ コンソメスープ	ご飯 🐠 八宝菜 または 🦐 海老チリ 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 🐔 鶏肉のもろみ焼き または 🐟 赤魚の煮付け ポパイソテー すまし汁	ワカメご飯 冷やしおろしそば ひじきの煮物 フルーツ 	ご飯 🐔 鶏肉の和オムライス または 🐟 サバのみりん焼き キャベツの胡麻和え みそ汁	ご飯 🍔 煮込みハンバーグ または 🐟 たらめのケチャップ焼き しろなのツナマヨ和え コンソメスープ	ご飯 さわらの塩焼き 高野の煮物 すまし汁		
		<b>間食</b>	小豆ムース 牛乳	桃饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	パンケーキ 牛乳	手作り水ようかん 牛乳	たこ焼き 牛乳	ビタミンゼリー	
			<b>夕食</b> 	ご飯 メバルの煮付け 大根の味噌かけ すまし汁	ご飯 牛肉の柳川風 青梗菜の煮浸し みそ汁	ご飯 スパニッシュオムレツ ビーフン炒め コンソメスープ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 青菜とあさりの炒め煮 すまし汁	ご飯 たらのマヨ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 冷奴 すまし汁	ご飯 豚の生姜焼き 青梗菜の中華和え みそ汁
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1242	1505	1226	1373	1278	1298
			タンパク質(g)	48.2	47	49.8	49.9	50.3	51.6	57
			脂質(g)	25.6	44.2	30	25.9	30.1	33.3	39.7
			塩分(g)	61	7.7	6.7	7.6	7.2	6.8	6.7

# 2022年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	19	20	21	22	23	24	25	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ スパゲティサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 小松菜の中華煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 冬瓜の含め煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 菜の花のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 青梗菜の中華和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ キャベツの炒め物 みそ汁 バナナ	焼きたてパン キャベツソテー マンゴー缶 牛乳	
	<b>敬老の日 特別献立</b> 栗入り赤飯 造り、天ぷら 煮合わせ、青菜の和え物 すまし汁、ようかん 香の物 	ご飯  牛皿 または  赤魚の松前煮 冷奴 みそ汁	ご飯  回鍋肉 または  麻婆豆腐 ほうれん草の中華サラダ 中華スープ	ご飯 コロッケ盛り合わせ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 	ご飯  鶏肉の梅肉焼き または  サバの味噌煮 冷奴 すまし汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 または  さわらのピリ辛焼き しろなの和え物 みそ汁	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁 	
<b>間食</b>	<b>祝い饅頭</b> 牛乳	シュークリーム 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	ケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	抹茶ロールケーキ	
	<b>夕食</b> 	ご飯 鶏の照り焼き 青菜のポン酢和え みそ汁	ご飯 ポークチャップ キャベツの青じそ和え わかめスープ	ご飯 和風卵焼き 金平大根 みそ汁	ご飯 白身魚のオーロラ焼き しろなの和え物 みそ汁	ご飯  深川風卵とじ ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 たらひのピーナツみそ焼き 大根の煮物 すまし汁	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ、フルーツ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1647	1266	1345	1414	1411	1266	1626
	タンパク質(g)	66.9	53.8	47.5	46.7	58.3	53.2	45.4
	脂質(g)	39.7	31.6	35.9	40.5	39.6	23	69.2
	塩分(g)	9.5	7	7.6	7.5	8	7.4	8.1

# 2022年9月度献立

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	
日にち	26	27	28	29	30	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 茄子の煮物 みそ汁 洋梨缶	梅シソご飯 キャベツソテー みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお 野菜ソテー みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 青梗菜のとろみ煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	
	<b>昼食</b> ご飯 <small>🍷揚げだし豆腐の千草あんかけ</small> または <small>🐼たらのつけ焼き</small> <small>🌿ほうれん草のカニカマ和え</small> みそ汁	ご飯 <small>🍷ロールキャベツのトマト煮</small> または <small>🐼南瓜のひき肉フライ</small> <small>🌿青梗菜の和風サラダ</small> コーンスープ	秋茄子とひき肉のカレー キャベツサラダ 福神漬け フルーツ 	ご飯 <small>🍷鶏肉のハニーレモン焼き</small> または <small>🐼ぶりの煮付け</small> 里芋のごまみそかけ すまし汁	ご飯 <small>🍷豚肉の中華炒め</small> または <small>🐼白身魚の野菜あんかけ</small> <small>🌿菜の花とアサリの炒め物</small> 中華スープ	
<b>間食</b>	チョコケーキ 牛乳 	黒糖ムース 牛乳	手作りおやつ 牛乳	アイスクリーム 牛乳	梨ゼリー 牛乳 	
	<b>夕食</b> 	ご飯 お好み焼き 大豆煮 すまし汁	ご飯 メバルの塩麹焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 豚肉の香り焼き お浸し みそ汁	ご飯 たらの照り焼き 大根サラダ みそ汁	ご飯 チキンソテートマトソース ブロッコリーのカレー炒め コンソメスープ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1399	1480	1498	1431	1218
	タンパク質(g)	53.5	47.1	51	56.4	52.3
	脂質(g)	33.3	41.1	45.9	38.7	27.4
	塩分(g)	6.9	7.4	7.4	6.6	6.2

## 旬の果物 キウイ

一年中スーパーで見かけるキウイ。実は秋が旬の果物です。キウイにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、免疫力強化などに効果的です。風邪予防に是非お召し上がりください。

