



# 9月分 デイサービス予定献立表

| 1(金)  |      |     |     | 2(土)   |      |     |     |
|---|------|-----|-----|--|------|-----|-----|
| 赤飯  |      |     |     | ごはん  |      |     |     |
| 鮭の照焼き<br>ひじきの煮付け<br>いんげんのわさび和え<br>バナナ<br>澄まし汁 |      |     |     | 豚肉のポン酢炒め<br>南瓜の含め煮<br>オクラのお浸し<br>パイン缶<br>味噌汁 |      |     |     |
| 438   | 22.6 | 5.8 | 2.3 | 496  | 20.2 | 5.4 | 2.8 |
| フルーチェ   |      |     |     | 珈琲クリームサンド                                    |      |     |     |
| 56  | 1.2  | 1.3 | 0.1 | 134  | 1.8  | 4.8 | 0.1 |

|     | 4(月)  | 5(火)  | 6(水)  | 7(木)  | 8(金)  | 9(土)  |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 屋食  | <b>かき玉にゆうめん</b><br>じゃが芋の肉みそあん<br>キャベツのお浸し<br>抹茶ゼリー<br>おにぎり  | <b>メバルの霞焼き</b><br>豚肉と大根の炒め煮<br>春菊の胡麻和え<br>オレンジ<br>味噌汁             | <b>鶏肉のマスタード焼き</b><br>さつま芋サラダ<br>トマト生姜たれかけ<br>白桃缶<br>味噌汁     | <b>鯖の塩焼き</b><br>揚げ茄子の煮浸し<br>菜の花のおかか和え<br>プルーン紅茶煮<br>味噌汁       | <b>豚肉のケチャップ炒め</b><br>竹輪と昆布の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>パイン缶<br>味噌汁        | <b>栗ご飯</b><br>かつおフライ<br>スパゲティーサラダ<br>菊入りなます<br>フルーツポンチ<br>味噌汁 |
|     | 498   15.5   5.6   3.6                                      | 435   21.0   5.2   2.4  | 566   24.2   11.3   2.4                                     | 659   23.9   23.2   2.2                                       | 503   21.3   7.0   3.1  | 618   17.2   14.8   2.2                                       |
| おやつ | ワッフル  | あん巻き  | プリン   | 黒糖ふかし   | 珈琲ゼリー   | おしるこ  |
|     | 103   1.4   4.4   0.1                                       | 103   1.6   0.8   0.1   | 117   4.3   4.0   0.1                                       | 80   1.6   0.1   0.3  | 82   0.3   4.1   0.0  | 97   3.6   4.3   0.0  |
|     | 11(月)   | 12(火)   | 13(水)   | 14(木)   | 15(金)   | 16(土)   |
| 屋食  | <b>ブリの照焼き</b><br>高野豆腐の煮物<br>春菊のお浸し<br>マンゴー缶<br>味噌汁          | <b>チキンカレー</b><br>彩り奴<br>香の物<br>フルーツヨーグルト<br>コンソメスープ               | <b>赤魚の塩麹焼き</b><br>さつま芋の煮物<br>菜の花の和え物<br>みかん缶<br>味噌汁         | <b>鶏肉の梅肉焼き</b><br>厚揚げの炊き合わせ<br>ほうれん草のお浸し<br>パイナップル<br>味噌汁     | <b>あんかけ焼きそば</b><br>しゅうまい<br>ブロッコリーカニ風味和え<br>杏仁豆腐<br>中華スープ<br>おにぎり | <b>アジフライ</b><br>カリフラワーのミルク煮<br>白菜ドレッシング和え<br>オレンジ<br>コンソメスープ  |
|     | 545   25.9   15.8   2.3                                     | 604   20.5   13.5   3.8   | 448   18.2   3.0   2.6                                      | 498   27.0   10.7   2.6                                       | 696   27.0   12.9   4.3   | 515   17.2   12.4   2.2                                       |
| おやつ | ようかん  | チョコロールケーキ   | ワインゼリー  | ホットケーキ  | タマゴボーロ  | オレンジケーキ   |
|     | 74   3.9   0.2   0.0  | 107   1.7   4.3   0.2   | 83   0.2   4.1   0.0  | 106   1.6   5.4   0.3   | 39   0.3   0.2   0.0  | 69   1.3   2.3   0.1  |
|     | 18(月)   | 19(火)   | 20(水)   | 21(木)   | 22(金)   | 23(土)   |
| 屋食  | <b>松茸ごはん</b><br>鯖の胡麻照焼き<br>さつま芋の甘煮<br>白菜の浅漬け<br>梨<br>とろろ昆布汁 | <b>豚肉のスタミナ炒め</b><br>揚げ茄子の甘味噌かけ<br>春雨の酢の物<br>マンゴー缶<br>澄まし汁         | <b>さんまの塩焼き</b><br>南瓜の炊き合わせ<br>ほうれん草のお浸し<br>プルーン紅茶煮<br>味噌汁   | <b>鶏肉のレモンペッパー焼き</b><br>野菜のスープ煮<br>もやしのドレッシング和え<br>みかん缶<br>味噌汁 | <b>白身魚フライ / クリームコロッケ</b><br>ひじきの煮付け<br>青梗菜のなめ茸和え<br>黄桃缶<br>味噌汁    | <b>ちらし寿司</b><br>いか団子の銀あんかけ<br>春菊のお浸し<br>フルーツポンチ<br>味噌汁        |
|     | 586   21.4   13.2   2.2                                     | 584   19.5   15.5   2.6   | 599   20.0   15.8   2.4                                     | 482   24.3   10.5   2.2                                       | 551   19.4   12.9   2.9   | 473   15.4   8.8   3.8  |
| おやつ | にんじんゼリー   | どらやき  | いちごババロア   | カステラ  | いちごヨーグルト  | さつま芋おはぎ   |
|     | 96   0.6   4.1   0.0  | 106   2.1   0.4   0.1   | 76   2.0   2.6   0.0  | 88   1.8   0.8   0.0  | 86   2.2   1.8   0.1  | 92   1.2   0.1   0.0  |
|     | 25(月)   | 26(火)   | 27(水)   | 28(木)   | 29(金)   | 30(土)   |
| 屋食  | <b>豚肉と茄子の味噌炒め</b><br>春雨の梅風味和え<br>菜の花のお浸し<br>マンゴー缶<br>澄まし汁   | <b>五目ひじきご飯</b><br>はんぺんフライ<br>高野豆腐の煮物<br>ブロッコリー生姜和え<br>オレンジ<br>味噌汁 | <b>鶏肉の香味焼き</b><br>さつま芋のレモン煮<br>いんげんのドレッシング和え<br>パイン缶<br>味噌汁 | <b>ポークカレー</b><br>ワカメサラダ<br>香の物<br>フルーツヨーグルト<br>コンソメスープ        | <b>ホキの生姜焼き</b><br>切干大根の煮付け<br>菜の花の塩麹和え<br>バナナ<br>味噌汁              | <b>鶏肉の七味焼き</b><br>南瓜の煮物<br>白菜と春菊のお浸し<br>黄桃缶<br>澄まし汁           |
|     | 549   20.7   13.1   2.5                                     | 504   18.7   9.5   3.7  | 534   22.7   6.2   1.6                                      | 581   19.6   14.0   4.1                                       | 434   21.7   3.0   2.1  | 538   23.9   10.5   2.2                                       |
| おやつ | お好み焼き   | プリン   | あんみつ  | ロールケーキ  | 原宿ドッグ   | 牛乳かん  |
|     | 68   3.0   1.9   0.5  | 117   4.3   4.0   0.1   | 65   2.3   0.9   0.0  | 98   1.4   4.9   0.1  | 124   3.4   6.7   0.2   | 52   1.7   1.9   0.1  |

※材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい