

9月 献立表 介護老人保健施設あつべつ



**\*9月の花~コスモス~\***

「秋桜」と書きます。  
花言葉は「乙女のまごころ、愛情、た  
おやかさ」です。  
台風などで倒されても 茎の途中から  
根を出し、また立ち上がって花をつけ  
るというほど強いそうです。

	1日	2日	3日	4日	5日		
朝	ご飯・味噌汁 オムレツ 青菜菊花和え しば漬物 牛乳 503kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい キャベツ和え物 ハリハリ漬け 牛乳 560kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め アスパラ辛子和え 沢庵漬け 牛乳 548kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き オクラ海苔和え 桜大根 牛乳 541kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 青菜なめ茸和え つぼ漬け 牛乳 483kcal 塩分2.4g		
昼	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 南瓜のエビそぼろあん オレンジ 524kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 肉じゃが キウイ 530kcal 塩分1.9g	中華丼 卵スープ グリーンサラダ バナナ 546kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 煮鶏 厚揚げ味噌炒め りんご 558kcal 塩分1.8g	かしわそば 野菜と豆腐のナゲット フルーツあんみつ 588kcal 塩分2.5g		
夕	ご飯 味噌汁 鯖の梅風味焼き 春雨中華炒め いんげん和え物 582kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油炒め 落のおかか煮 青菜胡麻和え 537kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏つみれの野菜あん 大豆煮 キャベツツナ和え 517kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈フライ ブロッコリー蟹あんかけ もやし生姜和え 507kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鱈の山椒焼き もやし炒め煮 温泉卵 540kcal 塩分1.9g		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	ご飯・味噌汁 山菜の煮物 納豆 しば漬物 牛乳 546kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豆腐ときのこの煮物 青菜おかか和え 赤カッパ 牛乳 511kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ キャベツわさび和え ハリハリ漬け 牛乳 501kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 長芋おろし 桜大根 牛乳 526kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜白須和え 煮豆 牛乳 517kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜和風和え 桜大根 牛乳 517kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 海老バーグ オクラおかか和え 沢庵漬け 牛乳 499kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 味噌汁 赤魚の揚げおろしかけ 芋金平 オレンジ 593kcal 塩分1.9g	さつま芋ご飯 けんちん汁 鶏の変わり天ぷら 梨 579kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 落の油炒め キウイ 495kcal 塩分2.0g	キーマカレー 玉ねぎのスープ 盛り合わせサラダ りんご 592kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 筑前煮 パイナップル 621kcal 塩分2.4g	鶏めし 尺煮椀 海老さつま揚げ 梨 609kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 豚の胡麻醤油炒め 大根含め煮 キウイ 572kcal 塩分1.6g
夕	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き 揚げ茄子浸し 青菜お浸し 476kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 蟹玉 ひじき煮 ブロッコリーサラダ 513kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 豚と茄子の甘辛炒め 揚げ出し豆腐 白菜ナムル 648kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し きのこ卵とじ 青菜中華和え 530kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鶏の香味焼き 切干大根煮 もやし和え物 535kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 落と筍の煮物 ブロッコリーツナ和え 491kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ 蓮根金平 もやし海苔和え 539kcal 塩分2.6g

~9月行事食イベント~

十五夜

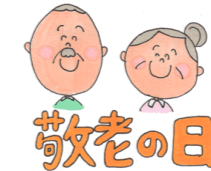
◎13日 十五夜 メニュー

- ・お月見うどん
- ・クリームコロッケ
- ・お月見饅頭



◎16日 敬老の日 メニュー

- ・ネギトロ丼
- ・素麺清まし汁
- ・ふろふき大根
- ・オクラ昆布和え
- ・柿



◎25日 秋の行楽弁当 メニュー

- ・栗ご飯
- ・豚汁
- ・さんま梅しそ風
- ・南瓜コロッケ
- ・茄子そぼろ炒め
- ・卵サラダ
- ・大学芋



🐟9月 旬の魚🐟

鮭



鮭の旬は9~11月です。  
川を遡る途中の、成熟までにまだ間があるものが脂がのっておいしいそうです。あまり産卵期に近づくと、腹子に栄養を取られ、身肉が落ちてしまうそうですよ。  
鮭の身は赤いですが、実は白身魚の部類です。  
エビやカニを餌にしているうちに赤くなっていくそうです。  
塩焼きや鮭ご飯、北海道の郷土料理であるちゃんちゃん焼きや石狩汁などたくさんの鮭料理があります☆  
今月の献立にも、8日：鮭の塩焼き、20日：鮭のちゃんちゃん焼き、24日：鮭の照り焼きがあります！

☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	敬老の日 16日	17日	18日	19日	20日		
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐バーグ 青菜わさび和え 桜大根 牛乳 540kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜と若布の和え物 しば漬物 牛乳 539kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き 青菜お浸し 赤カッパ 牛乳 475kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 海老と野菜の包み蒸し キャベツなめ茸和え 沢庵漬け 牛乳 548kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 鮭といんげんの煮物 もやしのナムル はりはり漬け 牛乳 541kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 高野豆腐の煮物 白菜大葉和え きゅうり漬物 牛乳 531kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き キャベツ和え物 つぼ漬け 牛乳 521kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鱈塩焼き 青菜和え物 はりはり漬け 牛乳 492kcal 塩分1.7g		
昼食	月見うどん クリームコロッケ お月見饅頭 十五夜 585kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 魚の天ぷら いり豆腐 パイナップル 635kcal 塩分1.6g	赤飯 素麺清まし汁 豚肉の柳川風煮込み 芋の含め煮 バナナ 638kcal 塩分2.2g	ネギトロ丼 素麺清まし汁 ふろふき大根 オクラ昆布和え 柿 492kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の煮魚 豆腐のくずし煮 りんご 536kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 油子味噌漬け焼き さつま芋とベーコン炒め オレンジ 559kcal 塩分2.0g	ツナカレー マカロニスープ 白菜サラダ フルーツポンチ 634kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き 肉じゃが キウイ 617kcal 塩分1.9g		
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけみりん漬け焼き 南瓜そぼろ煮 いんげん海苔和え 520kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 大根ピリ辛炒め 青菜和え物 486kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 赤魚の生姜醤油焼き 麻婆茄子 白菜梅和え 515kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ葱ダレ 厚揚げ味噌炒め ブロッコリー辛子和え 655kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏とさつま芋の甘辛煮 野菜炒め 青菜生姜和え 554kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚生姜おろし炒め キャベツ炒め煮 青菜海苔和え 574kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 酢鶏 大根の煮物 もやし大葉和え 525kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豆腐の南蛮漬け 蒸し鶏と茄子の煮浸し いんげん蟹和え 572kcal 塩分2.2g		
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ キャベツの和え物 きゅうり漬物 牛乳 521kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜柚子香和え しば漬物 牛乳 468kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 切り昆布煮 ブロッコリーツナ和え 沢庵漬け 牛乳 504kcal 塩分2.9g	ご飯・味噌汁 白菜の炒め煮 納豆 桜大根 牛乳 572kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 オクラなめこ きゅうり漬物 牛乳 473kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 白菜のおかか和え つぼ漬け 牛乳 491kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 がんも煮 もやしゆかり和え きゅうり漬物 牛乳 478kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 ひじき煮 青菜の納豆和え はりはり漬け 牛乳 507kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鯖おかか照り煮 青菜山かけ しば漬物 牛乳 503kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 だし巻きたまご ブロッコリーの胡麻和え 桜大根 牛乳 552kcal 塩分2.2g
昼食	ご飯 味噌汁 あじフライ 大豆煮 オレンジ 610kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の生姜炒め おでん パイナップル 530kcal 塩分1.8g	さんまと大葉の混ぜ寿司 さつま汁 豆腐の蟹あんかけ おはぎ 605kcal 塩分2.0g	味噌ラーメン 焼き餃子 ヨーグルト和え 555kcal 塩分2.4g	栗ご飯 豚汁 さんま梅しそ風 南瓜コロッケ・茄子そぼろ炒め 卵サラダ・大学芋 744kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ ビーフソテー パイナップル 633kcal 塩分2.0g	豚丼 味噌汁 南瓜含め煮 果物缶 651kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ほっけの葱味噌焼き いり豆腐 オレンジ 527kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻塩焼き 筑前煮 りんご 616kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 切干大根煮 バナナ 585kcal 塩分1.7g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 さつま芋金平 オクラおろし和え 523kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 めばる揚げ煮 八宝菜 青菜胡麻和え 629kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め 芋の味噌煮 白菜ナムル 547kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き インゲンそぼろ炒め 青菜なめ茸和え 494kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ 金平ごぼう アスパラ和え物 518kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 鶏のきのこあんかけ 落の油炒め もやし和え物 547kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 蟹すりみ焼き いんげんおかか煮 春雨の酢の物 555kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 白菜クリーム煮 キャベツ辛子和え 571kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 五目野菜炒め ブロッコリーサラダ 500kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 さつま芋煮 青菜お浸し 513kcal 塩分2.2g

