

9月 献立表				施設長	センター長	管理栄養士
現 場:ファミリーマイホーム デイサービス						
献立種類:常食						
期 間:2025/9/1~2025/9/30						
	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	冷やし中華 焼売 フルーツポンチ	チュモツパ飯 ワカメスープ カニ玉 豆腐のえびあんかけ きゅうりの和え物 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 鶏肉のおろし醤油焼き 厚揚げ煮 めかぶの酢の物 すいか	ご飯 オニオンスープ 白身魚の香草焼き ジャーマンポテト マカロニサラダ 黒糖ヨーグルト	釜飯風井 すまし汁(花麴・三つ葉) 卵豆腐 しらすとトマトのさっぱり和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) 筑前煮 冬瓜のかにあんかけ ツナサラダ ヨーグルト
	111kcal 514kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.3g 炭水化物 75.5g 食塩 2.6g	111kcal 489kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.5g 炭水化物 66.3g 食塩 3.8g	111kcal 489kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.1g 炭水化物 71.4g 食塩 1.9g	111kcal 519kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.4g 炭水化物 71.2g 食塩 1.7g	111kcal 492kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.2g 炭水化物 72.4g 食塩 2.5g	111kcal 479kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.9g 炭水化物 72.1g 食塩 2.7g
	3 みたらし団子 64kcal	信玄パンナコッタ 126kcal	バウムクーヘン 97kcal	コーヒーマロンゼリー 50kcal	あんみつ 42kcal	パンナコッタ 99kcal
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 春雨スープ さつま揚げのあんかけ やみつきピーマン 切干大根サラダ パインコンポート	きのこご飯 味噌汁(連草・花麴) 八宝豆腐 五目豆 インゲンのごま和え 桃のコンポート	ご飯 味噌汁(揚げ・長葱) 豚肉とフキのオイスター炒め 切干大根の炒め煮 青じそ和え ヨーグルト	どうもろこしご飯 味噌汁(舞茸・大根) サバの七味焼き トマトビーンズ めかぶの酢の物 黒糖ヨーグルト	ジャージャーうどん ワカメスープ ブロッコリーのソテー フレンチサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚肉と里芋の南蛮煮 空豆と海老のガーリックソテー もずくの酢の物 ヨーグルト
	111kcal 497kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.1g 炭水化物 71.6g 食塩 2.5g	111kcal 496kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.9g 炭水化物 72.3g 食塩 2.7g	111kcal 504kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.1g 炭水化物 69.9g 食塩 2.7g	111kcal 565kcal 蛋白質 22.0g 脂質 14.6g 炭水化物 80.5g 食塩 2.9g	111kcal 438kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.8g 炭水化物 49.5g 食塩 2.9g	111kcal 567kcal 蛋白質 23.0g 脂質 13.5g 炭水化物 83.2g 食塩 2.3g
	3 コーヒーマロンゼリー 50kcal	手作りプリン 178kcal	チョコバウム 97kcal	甘酒プリン 35kcal	いちごサブレ 73kcal	信玄パンナコッタ 126kcal
	15	16	17	18	19	20
昼食	梅ご飯 なめこ汁 アジの南蛮餡かけ 五目きんぴら ブロッコリーの辛子和え バナナヨーグルト	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 豚肉と茄子の炒め物 さつま芋のレモン煮 青じそ和え 桃のコンポート	ご飯 コンソメスープ マカロニグラタン ジャーマンポテト フレンチサラダ 黒糖ヨーグルト	栗入り赤飯 すまし汁 天ぷら・寿玉子 厚揚げと野菜の煮物 南瓜サラダ 梨	栗入り赤飯 すまし汁 天ぷら・寿玉子 里芋の柚子味噌和え ほうれん草のごま和え 梨	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) 鶏肉の香草焼き キャベツの煮浸し ブロッコリーサラダ
	111kcal 577kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.1g 炭水化物 78.3g 食塩 3.5g	111kcal 445kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.5g 炭水化物 79.9g 食塩 1.3g	111kcal 563kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.7g 炭水化物 79.2g 食塩 2.1g	111kcal 556kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.2g 炭水化物 78.4g 食塩 2.5g	111kcal 492kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.5g 炭水化物 74.7g 食塩 2.4g	111kcal 389kcal 蛋白質 18.8g 脂質 9.0g 炭水化物 55.5g 食塩 1.7g
	3 薄皮まんじゅう 44kcal	みたらし団子 64kcal	人形焼き 80kcal	マロンケーキ 143kcal	マロンケーキ 143kcal	手作り水ようかん 55kcal
	22	23	24	25	26	27
昼食	梅ご飯 味噌汁(揚げ・玉ねぎ) 筑前煮 五目きんぴら カリフラワーの甘酢漬け パインコンポート	ご飯 ミネストローネ カレーコロッケ ほうれん草のソテー コールスローサラダ バナナ	ご飯 すまし汁(花麴・三つ葉) 鶏肉の香草焼き 茄子とピーマンの味噌炒め ツナサラダ ヨーグルト	さつまいもごはん 味噌汁(連草・豆腐) カレイの野菜あんかけ 里芋のごましょうゆ和え 山芋のなめ茸和え ヨーグルト	スパゲティーミートソース コンソメスープ ブロッコリーのソテー フレンチサラダ みかんコンポート	ご飯 味噌汁(揚げ・大根) スタミナ炒め 小松菜の煮浸し インゲンのごま和え ヨーグルト
	111kcal 467kcal 蛋白質 17.6g 脂質 6.8g 炭水化物 77.2g 食塩 3.2g	111kcal 630kcal 蛋白質 11.2g 脂質 19.1g 炭水化物 96.1g 食塩 1.7g	111kcal 456kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.5g 炭水化物 65.2g 食塩 1.4g	111kcal 511kcal 蛋白質 22.8g 脂質 5.3g 炭水化物 87.3g 食塩 2.3g	111kcal 414kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.0g 炭水化物 55.4g 食塩 1.9g	111kcal 504kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.7g 炭水化物 69.4g 食塩 2.7g
	3 黒蜜プリン 90kcal	どらやき 80kcal	お楽しみスイーツ コーヒー付	コーヒーマロンゼリー 50kcal	みたらし団子 64kcal	手作り水ようかん 55kcal
	29	30				
昼食	ご飯 中華スープ 回鍋肉 チーズinニラ玉 ナムル パインコンポート	ご飯 コーンスープ バジルチキン 空豆と海老のガーリックソテー ポテトサラダ りんごのコンポート				
	111kcal 525kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.8g 炭水化物 65.5g 食塩 1.5g	111kcal 604kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.0g 炭水化物 89.3g 食塩 2.2g				
3	あんみつ 42kcal	クレープ 89kcal				