

9月 献立表

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:2026/9/1～2026/9/30

施設長	センター長	管理栄養士

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		チュモツパ飯 ワカメスープ カニ玉 豆腐のえびあんかけ しらすとトマトのさっぱり和え 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 きゅうりの和え物 ヨーグルト	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 りんごのコンポート	釜飯風丼 すまし汁(花麴・三つ葉) 卵豆腐 めかぶの酢の物 黒糖ヨーグルト	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
		Ical 418 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 63.6 g 食塩 3.6 g	Ical 502 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 67.9 g 食塩 2.2 g	Ical 494 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 71.2 g 食塩 1.6 g	Ical 490 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 73.8 g 食塩 2.3 g	Ical 470 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 72.6 g 食塩 2.7 g
3		信玄パンナコッタ 105 kcal	人形焼き 69 kcal	バウムクーヘン 85 kcal	あんみつ 42 kcal	バニラアイス 89 kcal
	7	8	9	10	11	12
昼食	ご飯 春雨スープ 酢烏 やみつきピーマン 切干大根サラダ みかんコンポート	きのご飯 味噌汁(連草・花麴) 八宝豆腐 五目豆 インゲンのごま和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・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 桃のコンポート	とうもろこしご飯 味噌汁(舞茸・大根) サバの七味焼き ヒジキの炒り煮 めかぶの酢の物 バナナヨーグルト	ジャーチャーうどん 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 焼きなす もずくの酢の物 ヨーグルト
	Ical 479 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 71.3 g 食塩 2.9 g	Ical 520 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 72.9 g 食塩 2.8 g	Ical 480 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 69.3 g 食塩 2.6 g	Ical 565 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 80.3 g 食塩 3.2 g	Ical 438 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 49.5 g 食塩 2.9 g	Ical 488 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 74.5 g 食塩 2.4 g
3	コーヒー小豆ゼリー 50 kcal	手作りプリン 178 kcal	黒糖まんじゅう 87 kcal	甘酒プリン 69 kcal	どらやき 63 kcal	薄皮まんじゅう 85 kcal
	14	15	16	17	18	19
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 黒糖ヨーグルト	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 すまし汁(花麴・三つ葉) 豚の生姜焼き 厚揚げと野菜の煮物 南瓜サラダ ヨーグルト	黒糖ロール・バターロール 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 バナナ	カレーライス オニオンスープ キャベツソテー カリフラワーの甘酢漬け 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) 鶏肉の香草焼き 里芋の柚子味噌和え ブロッコリーサラダ ヨーグルト
	Ical 569 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 76.8 g 食塩 3.5 g	Ical 445 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 79.9 g 食塩 1.3 g	Ical 595 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.2 g	Ical 619 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 85.1 g 食塩 2.8 g	Ical 522 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 72.6 g 食塩 2.2 g	Ical 465 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 75.3 g 食塩 1.9 g
3	いちごサブレ 93 kcal	抹茶ろーる 54 kcal	クレープ 86 kcal	あんみつ 42 kcal	人形焼き 69 kcal	チョコバウム 87 kcal
	21	22	23	24	25	26
昼食	さつまいもごはん 味噌汁(揚・玉ねぎ) 筑前煮 大根のそぼろあんかけ 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 キウイフルーツ	ご飯 すまし汁(わかめ・万能ネギ) 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	栗入り赤飯 すまし汁 天ぷら・寿玉子 里芋のごましょうゆ和え 山芋のなめ茸和え 梨	栗入り赤飯 みそ汁 天ぷら・寿玉子 小松菜の煮浸し(さつま揚げ) インゲンのごま和え 梨	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 ヨーグルト
	Ical 476 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.1 g 炭水化物 85 g 食塩 2.1 g	Ical 568 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 80.7 g 食塩 1.7 g	Ical 448 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 65.4 g 食塩 1.3 g	Ical 492 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 74.7 g 食塩 2.4 g	Ical 556 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 78.4 g 食塩 2.5 g	Ical 437 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 58.2 g 食塩 2.0 g
3	ミニおはぎ 98 kcal	どらやき 63 kcal	黒糖まんじゅう 84 kcal	マロンケーキ 143 kcal	マロンケーキ 143 kcal	いちごサブレ 93 kcal
	28	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 黒糖ヨーグルト	きのご飯 味噌汁(連草・豆腐) えびしんじょう 切干大根の煮物 ねばねば野菜のとろろ和え りんごのコンポート			
	Ical 525 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 65.5 g 食塩 1.5 g	Ical 626 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 88.4 g 食塩 2.2 g	Ical 445 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 4.5 g 炭水化物 76.8 g 食塩 3.0 g			
3	栗まんじゅう 59 kcal	あんみつ 42 kcal	クレープ 86 kcal			