

							施設長	栄養課主任	管理栄養士
9月 献立表									
現場:ファミリーマイホーム									
献立種類:常食									
期間:2025/9/1~2025/9/30									
	日	月	火	水	木	金	土		
朝食		1	2	3	4	5	6		
昼食		ゆかり粥 ほうとう風みそ汁	鶏雑炊 ごま豆乳みそ汁	黒糖ロール・バターロール アンサンブルエッグ パインコンポート	菜飯粥 坦々風みそ汁	鮭雑炊 腸活みそ汁	クルクルブルーベリー アンサンブルエッグ 桃のコンポート		
夕食		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 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 黒糖ヨーグルト	釜飯風丼 すまし汁(花麩・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		
10									
3									
			1434 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 36.3 g 炭水化物 213.7 g 食塩 7.3 g	1490 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 45.0 g 炭水化物 199.8 g 食塩 8.0 g	1599 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 38.8 g 炭水化物 243.2 g 食塩 8.5 g	1417 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 45.1 g 炭水化物 191.3 g 食塩 6.2 g	1288 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 26.1 g 炭水化物 192.0 g 食塩 5.9 g	1614 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 57.2 g 炭水化物 216.6 g 食塩 6.3 g	
	7	8	9	10	11	12	13		
朝食	帆立雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	カニ雑炊 豚汁	菜飯粥 ごま豆乳みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ 洋梨のコンポート	ゆかり粥 腸活みそ汁	わかめ粥 石狩鍋風味噌汁	クルクルストロベリー アンサンブルエッグ みかんコンポート		
昼食	ひじきごはん 味噌汁(揚・玉ねぎ) 鮭のコーン焼き きんぴらごぼう キャベツとワカメの塩麴和え バナナ	ご飯 春雨スープ さつま揚げのあんかけ やみつぎピーマン 切干大根サラダ ヨーグルト	きのこご飯 味噌汁(連草・花麩) 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・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	とうもろこしご飯 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 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 ヨーグルト	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ステーキ もずくの酢の物 ヨーグルト		
夕食	ご飯 味噌汁(ワカ・もやし) 鶏肉の梅焼き さつま芋の甘煮 海老マヨブロッコリー ミルクコーヒー	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) 豚肉のガーリックバター炒め なすの生姜炒め ささみと胡瓜の胡麻酢和え カルシウム牛乳 人形焼き	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の煮浸し 山芋の磯和え ミルクコーヒー どら焼き	肉団子 フルーツポンチ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 南瓜の甘煮 ナムル ミルクティー チョコバウム	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 鶏肉のレモンパッパー焼 ふきの炒め煮 ねばねば野菜のとろろ和え カルシウム牛乳 抹茶ろーるけーき	ご飯 すまし汁(卵豆腐・貝割) 鮭の西京焼き 野菜の煮物 きゅうりの和え物 いちごオレ 栗まんじゅう		
10									
3									
		1575 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 41.0 g 炭水化物 230.8 g 食塩 7.3 g	1391 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 41.4 g 炭水化物 183.5 g 食塩 6.8 g	1510 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 40.1 g 炭水化物 212.3 g 食塩 6.7 g	1509 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 40.4 g 炭水化物 225.9 g 食塩 8.4 g	1363 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 205.8 g 食塩 6.8 g	1330 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 39.3 g 炭水化物 178.4 g 食塩 7.9 g	1582 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 49.1 g 炭水化物 223.0 g 食塩 6.5 g	
	14	15	16	17	18	19	20		
朝食	鮭雑炊 ほうとう風みそ汁	しらす雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	鶏雑炊 ごま豆乳みそ汁	クルクルチョコ 鶏じゃが みかんコンポート	菜飯粥 坦々風みそ汁	帆立雑炊 石狩鍋風味噌汁	クルクルメイプル チキンオムレツ りんごのコンポート		
昼食	栗入り赤飯 すまし汁(花麩・三つ葉) 天ぷら、寿厚焼玉子 野菜の煮物 ほうれん草の磯和え 梨	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 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 ヨーグルト	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 ヨーグルト	ご飯 すまし汁(花麩・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	ご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 麻婆豆腐 里芋の柚子味噌和え ほうれん草のごま和え ヨーグルト	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 ヨーグルト		
夕食	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 肉豆腐 ヒジキの炒り煮 ポテトサラダ バックジューズ	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 豚の生姜焼き 南瓜の甘煮 キャベツとワカメの塩麴和え カルシウム牛乳 バウムクーヘン	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソースがけ 空豆と海老のガーリックステーキ タラモサラダ ミルクコーヒー チョコパン	柚子風味塩ラーメン 焼き餃子 マンゴープリン	ご飯 すまし汁(わかめ・はんぺん) つくねのあんかけ きんぴらごぼう ささみと胡瓜の胡麻酢和え ミルクティー どら焼き	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 豚肉のガーリックバター炒め 野菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け カルシウム牛乳 人形焼き	ご飯 春雨スープ 八宝菜 豆腐のなめ茸あん もやしの胡麻和え いちごオレ 栗まんじゅう		
10									
3									
		1576 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 37.9 g 炭水化物 246.0 g 食塩 7.0 g	1542 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 45.7 g 炭水化物 209.9 g 食塩 8.5 g	1395 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 31.2 g 炭水化物 214.5 g 食塩 5.9 g	1608 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 50.6 g 炭水化物 229.2 g 食塩 8.7 g	1425 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 41.9 g 炭水化物 199.8 g 食塩 6.6 g	1328 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 35.0 g 炭水化物 186.1 g 食塩 7.1 g	1363 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 38.7 g 炭水化物 195.9 g 食塩 4.5 g	
	21	22	23	24	25	26	27		
朝食	わかめ粥 腸活みそ汁	鮭雑炊 ちゃんこ鍋風みそ汁	卵雑炊 ごま豆乳みそ汁	黒糖ロール・バターロール アンサンブルエッグ みかんコンポート	菜飯粥 坦々風みそ汁	ゆかり粥 ほうとう風みそ汁	クルクルチョコ チキンオムレツ 洋梨のコンポート		
昼食	うな丼 すまし汁(花麩・三つ葉) 卵豆腐のそぼろあんかけ ねばねば野菜のとろろ和え ヨーグルト	梅ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 筑前煮 五目きんぴら カリフラワーの甘酢漬 ヨーグルト	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 ヨーグルト	ご飯 すまし汁(花麩・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) カレーの野菜あんかけ 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(わかめ・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		
夕食	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) ばりの照り焼き インゲンの甘辛炒め もずくの酢の物 ミルクコーヒー	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ ズッキーニのソテー マカロニサラダ カルシウム牛乳 抹茶ろーるけーき	ご飯 すまし汁(はんぺん・万能ねぎ) 白身魚のネギ味噌焼き 大根のそぼろあんかけ キャベツのゆかり和え ミルクコーヒー チョコバウム	豆腐のカニあんかけ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁(わかめ・揚) 鶏肉と野菜の旨煮 人参とピーマンの炒め物 めかぶの酢の物 ミルクティー 黒糖まんじゅう	ご飯 すまし汁(はんぺん・貝割) 肉じゃが 切干大根の煮物 ブロッコリーの辛子和え カルシウム牛乳 みたらし団子	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) カレーの煮付 じゃが芋のそぼろあん ねばねば野菜のなめこ和え いちごオレ あんぱん		
10									
3									
		1516 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 42.2 g 炭水化物 206.8 g 食塩 7.4 g	1456 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 44.3 g 炭水化物 197.2 g 食塩 7.5 g	1510 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 40.0 g 炭水化物 227.0 g 食塩 5.8 g	1347 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 32.9 g 炭水化物 205.4 g 食塩 6.8 g	1297 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 203.2 g 食塩 7.3 g	1345 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 36.2 g 炭水化物 196.2 g 食塩 6.4 g	1446 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 38.5 g 炭水化物 211.5 g 食塩 5.7 g	
	28	29	30						
朝食	帆立雑炊 腸活みそ汁	しらす雑炊 ほうとう風みそ汁	黒糖ロール・バターロール チキンオムレツ パインコンポート						
昼食	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) 鮭の塩こうじ焼き 空豆と海老のガーリックステーキ 青じそ和え 洋梨のコンポート	ご飯 中華スープ 回鍋肉 チーズinニラ玉 ナムル ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ バジルチキン 空豆と海老のガーリックステーキ ポテトサラダ りんごのコンポート						
夕食	ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 鶏肉のレモンパッパー焼 ふきの土佐煮 山芋の磯和え ミルクコーヒー	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 肉豆腐 南瓜の甘煮 白菜の柚子和え カルシウム牛乳 薄皮まんじゅう	ご飯 すまし汁(素麺・わかめ) サバの塩焼き きんぴらごぼう カリフラワーの甘酢漬 ミルクコーヒー バナナ紅茶ケーキ						
10									
3									
		1262 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 195.1 g 食塩 8.1 g	1402 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 40.0 g 炭水化物 198.7 g 食塩 5.1 g						