

# 2020年 9月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1 火～ 5 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

			1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝食			梅シソご飯 青梗菜のサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお うまい菜の和え物 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 インゲンのソテー みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 小松菜の炒め物 みそ汁 洋梨缶
昼食			ご飯 ★肉団子と野菜の旨煮 または ★魚(メルーサ)のムニエル 春雨サラダ すまし汁	ご飯 ★鶏肉の照り焼き または ★魚(サバ)の有馬煮 冷奴 みそ汁	ご飯 ★秋野菜の焼き酢豚 または ★たらのタラマヨ焼き 青菜の生姜和え 中華スープ 漬物	ご飯 ★豚肉のオyster炒め または ★魚(メルーサ)の焼き 浸し 白菜と揚げの煮びたし すまし汁	ご飯 ★鶏肉のしそ風味焼き または ★魚(あじ)の照り焼き 卵の花 すまし汁
間食			黒糖饅頭 牛乳	梅ようかん	クレープ 牛乳	ドームケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳
夕食			ご飯 千草焼き 里芋の煮物 赤だし	ご飯 あじのごま味噌焼き 大根の酢の物 すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 赤魚の煮付け 茄子のポン酢和え みそ汁	ご飯 ミートローフ カワワのクリーム煮 コンソメスープ
一日 あたり			エネルギー 1374 kcal	エネルギー 1211 kcal	エネルギー 1398 kcal	エネルギー 1255 kcal	エネルギー 1381 kcal
			たんぱく質 47.9 g	たんぱく質 56.4 g	たんぱく質 50.1 g	たんぱく質 50.4 g	たんぱく質 53.3 g
			脂質 24.1 g	脂質 22.7 g	脂質 45.6 g	脂質 24.2 g	脂質 28.3 g
			9 g	塩分 6.9 g	塩分 6.8 g	塩分 6.6 g	塩分 7.9 g

# 2020年 9月の献立表



\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ オクラの湯葉和え みそ汁 バナナ	菜飯 かっぱのツナ煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお 菜の花のくるみ和え みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 大豆煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 トマト煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ オムレツ みそ汁 洋梨缶
昼食	ココイチ特製カレー コロッケ 福神漬け 野菜ジュース	ご飯 ★豆腐ハンバーグの きのこソース または ★鮭のムニエル外添え マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 味噌カツ 青菜の炒め物 冬瓜汁	ご飯 ★鶏肉のマーマレード焼 き または ★白身魚の香味焼き 根菜の炒り煮 すまし汁	ご飯 ★トンテキ または ★赤魚の塩麹焼き 春菊ごまよごし みそ汁	田舎ばら散らし 茶碗蒸し 赤だし フルーツ	ご飯 ★揚げ出汁の千草あ ん または ★さばの漬け焼き 大豆煮 みそ汁
間食	抹茶プリン	巨峰ロール 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	バラエティ 牛乳	いちごロール 牛乳	ワインゼリー 牛乳	シュークリーム 牛乳
夕食	白身魚のオysterソース 中華あんかけ卵 カボチャの旨煮 おかか和え、豆腐田 楽、ヨーグルト	ご飯 魚(あじ)の焼き浸し 胡麻よごし みそ汁	ご飯 かに玉 ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 サバの生姜煮 おかか和え みそ汁	ご飯 ホイコーロー 冬瓜の中華煮 中華スープ	ご飯 鶏肉と野菜の洋風炒 め 花野菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 魚(たら)の野菜あん かけ 卵豆腐 みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1687 kcal	エネルギー 1358 kcal	エネルギー 1404 kcal	エネルギー 1269 kcal	エネルギー 1316 kcal	エネルギー 1334 kcal	エネルギー 1396 kcal
	たんぱく質 43.6 g	たんぱく質 57.4g	たんぱく質 46.3 g	たんぱく質 55.4 g	たんぱく質 54.3 g	たんぱく質 54.9 g	たんぱく質 62.1 g
	脂質 56.1 g	脂質 35.3 g	脂質 35.9 g	脂質 25.7 g	脂質 29.8 g	脂質 31.9 g	脂質 37.4 g
	塩分 4.9 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g	塩分 7 g	塩分 6.6 g	塩分 7.1 g	塩分 8.4 g

2020年 9月の献立表



\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝食	焼きたてパン 春菊の煮びたし マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ マカロニサラダ みそ汁 バナナ	梅しそご飯 おかか和え みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお スクランブルエッグ みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 冬瓜の含め煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草のケチャップソテーみそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 魚(あじ)のカレー風味焼き 揚げ秋茄子の生姜和え コンソメスープ	オムライス ほうれん草のサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 ★チンジャオロース または ★えびチリソース 中華サラダ 中華スープ	ご飯 芋煮 だしのせ冷奴 すまし汁	秋茄子とひき肉のサレー ・白身魚フライ ・野菜コロケ キャベツサラダ 福神漬 りんごのコンポート	ご飯 ★鶏肉の生姜ソース かけ または ★魚(あじ)の煮つけ いんげんの胡麻和え みそ汁、漬物	ご飯 ★煮込みハンバーグ または ★魚(バサ)のトマトソースかけ しるなの和え コンソメスープ
間食	マドレーヌ	芋羊羹 牛乳	桃饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	水ようかん グリーンティ	パンケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳
夕食	ご飯 豚肉の炒め物 湯豆腐 赤だし	ご飯 めばるの煮つけ 大根の味噌かけ すまし汁	ご飯 豚肉の柳川風 青梗菜の煮びたし みそ汁	ご飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 幽庵焼き(丸-サ) 冬瓜のそぼろあんかけ、すまし汁	ご飯 魚(たら)のマヨ焼き、青梗菜の炒めもの、すまし汁	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 冷奴 すまし汁
一日あたり	エネルギー 1383 kcal	エネルギー 1475 kcal	エネルギー 1433 kcal	エネルギー 1418 kcal	エネルギー 1505 kcal	エネルギー 1301 kcal	エネルギー 1334 kcal
	たんぱく質 55.1 g	たんぱく質 50.7 g	たんぱく質 45.9 g	たんぱく質 53.7 g	たんぱく質 44.8 g	たんぱく質 55.8 g	たんぱく質 49.4 g
	脂質 44 g	脂質 31.4 g	脂質 45.8 g	脂質 27.8 g	脂質 34.8 g	脂質 30.2 g	脂質 36.4 g
	塩分 6 g	塩分 7.5 g	塩分 7.2 g	塩分 7.8 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 6.8 g

## 2020年 9月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(20日～26日 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	菓子パン みかん缶 牛乳	ご飯 たいみそ 豆の胡麻和えサラダ みそ汁 みそ汁 バナナ	菜飯 炒り豆腐 みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお きんぴら みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 菜の花のとろみ和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜の中華和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ ほうれん草の炒め煮 みそ汁 バナナ
昼食	ご飯 牛肉の五目炒め 菜の花の煮びたし 中華スープ	栗入り赤飯 お造り盛り合わせ 天ぷら盛り合わせ 煮合せ 青菜の和え物 すまし汁 甘味、漬物	きのこご飯 鱈のサラダ焼き 梅ふるふき大根 すり流し汁	ご飯 ★八宝菜 または ★麻婆豆腐 青梗菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 コロケ盛り合わせ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 ★筑前煮 または ★さばの味噌煮 二色和え みそ汁 漬物	散らし寿司 茶碗蒸し 赤だし 果物
間食	練り切り	祝い饅頭	おはぎ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	いちごケーキ 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	たいやき 牛乳
夕食	ご飯 魚(たら)の甘酢あんかけ 青梗菜のソテー 中華スープ	ご飯 鮭のみりん焼き 春菊の和え物 みそ汁	ご飯 ポークケチャップ キャベツの青シソ和え わかめスープ	ご飯 和風卵焼き 白菜の磯和え みそ汁	ご飯 魚(たら)のオーロラ 焼き 春菊の和え物 みそ汁	ご飯 深川煮 ほうれん草のごま 和え 赤だし	ご飯 魚(バス)ピーナッツの みそ焼き 錦糸和え みそ汁
一日あたり	エネルギー 1427 kcal	エネルギー 1625 kcal	エネルギー 1480 kcal	エネルギー 1378 kcal	エネルギー 1395 kcal	エネルギー1383 kcal	エネルギー1388 kcal
	たんぱく質 53.4 g	たんぱく質 70.2 g	たんぱく質 55 g	たんぱく質 45.4 g	たんぱく質 47.2 g	たんぱく質 55.7 g	たんぱく質 59.7 g
	脂質 41.3 g	脂質 30 g	脂質 37.9 g	脂質 36.3 g	脂質 35.6 g	脂質 32.4 g	脂質 32 g
	塩分 5.4 g	塩分 10.3 g	塩分 8.5 g	塩分 8.6 g	塩分 7.5 g	塩分 8.5 g	塩分 8.5 g

## 2020年 9月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(27日～30日)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	27日	28月	29火	30水		
--	-----	-----	-----	-----	--	--

朝食	焼きたてパン いんげんのソテー マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ なすの煮物 みそ汁 洋梨缶	梅しそご飯 スパゲティサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 うめびしお 野菜ソテー みそ汁 白桃缶			
昼食	ご飯 魚(さわら)の塩焼き 金平ごぼう すまし汁	ご飯 ★牛皿 または ★赤魚の松前煮 うまい菜のお浸し みそ汁	ご飯 ★南瓜のひき肉フライ または ★ロールキャベツの トマト煮 カラワの和風サラダ コーンスープ	わかめごはん 冷やし蕎麦 ひじきの煮物 りんごのコンポート			
間食	大福	レモンロール 牛乳	黒糖ムース 牛乳	チョコ饅頭			
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 高野の煮物 みそ汁	ご飯 お好み焼き 冷奴 みそ汁	ご飯 メバルの塩こうじ焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 豚肉の漬け焼き 菜の花のお浸し みそ汁			
一日あたり	エネルギー 1387 kcal	エネルギー 1491 kcal	エネルギー 1584 kcal	エネルギー 1356 kcal			
	たんぱく質 55.9 g	たんぱく質 45.5 g	たんぱく質 48.8 g	たんぱく質 43.3 g			
	脂質 36.7 g	脂質 46.3 g	脂質 47 g	脂質 24.9 g			
	塩分 6.6 g	塩分 6.4 g	塩分 8 g	塩分 8.1 g			