

9月の献立表（常食）

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝 (パン)	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ コールスローサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オオソース) マカロニサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ コールスローサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パンフキポタージュ ミートボール(オオソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼	★海の日★ 冷やしたぬきうどん 鶏と野菜の煮こみ 	赤飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 春雨炒め マンゴー缶	ごはん  味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま揚げの炒め物 青菜のしその実和え	ごはん 味噌汁 白身魚の塩ねぎソース じゃが芋のおかか煮 ほうれん草の和え物	★カレーの日★ ポークカレー スープ  大豆と野菜のトマト煮 福神漬け	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き がんもの煮物 白菜の柚子醤油和え	ごはん  味噌汁 豚肉の辛味焼き 竹輪の煮物 大根サラダ
3時	★おやつバイキング★	アイスクリーム 	いちごババロア	ピーチムース	栗ようかん	コーヒープリン	◆喫茶の日◆ 
夕	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 洋梨缶	ごはん  中華スープ 厚揚げのコチュジャン炒め 冬瓜の中華煮 マッシュ南瓜	ごはん すまし汁 さばの味噌漬け焼き 大根の煮物 のり佃煮	ごはん  中華スープ 鶏肉の中華蒸し いんげん炒り煮 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 ますの焼き浸し ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	ごはん  すまし汁 千草焼 茄子とピーマンの味噌炒め りんご缶	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 切干と野菜炒め煮 とろろ芋
日計	1398kcal 蛋白質 54.0g 脂質 37.0g 食塩 6.1g	1541kcal 蛋白質 51.5g 脂質 47.7g 食塩 6.6g	1455kcal 蛋白質 56.7g 脂質 45.4g 食塩 6.0g	1382kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.3g 食塩 7.7g	1587kcal 蛋白質 62.8g 脂質 49.7g 食塩 7.0g	1496kcal 蛋白質 57.0g 脂質 46.4g 食塩 6.2g	1413kcal 蛋白質 59.5g 脂質 36.3g 食塩 6.9g
パン	1424kcal 蛋白質 55.4g 脂質 38.8g 食塩 6.6g	1589kcal 蛋白質 54.9g 脂質 51.5g 食塩 8.0g	1464kcal 蛋白質 57.2g 脂質 49.9g 食塩 6.8g	1412kcal 蛋白質 59.9g 脂質 37.1g 食塩 8.2g	1634kcal 蛋白質 65.2g 脂質 52.9g 食塩 8.0g	1540kcal 蛋白質 59.5g 脂質 50.2g 食塩 7.6g	1438kcal 蛋白質 60.8g 脂質 38.1g 食塩 7.4g

9月の献立表（常食）

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳
	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	そうめん つみれと野菜の煮物 	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ ハンバーグマスタードクリームソース 野菜のオープン焼き 人参のレモンマリネ	ごはん 味噌汁 カレーの照煮 筍の和風炒め マンゴー缶	★麺の日★ 醤油ラーメン 蒸しシューマイ 和風サラダ 	ごはん すまし汁 鯖の唐揚げ おろしポン酢 南瓜の甘煮 キャベツのお浸し	里芋入り五目おこわ 味噌汁 厚揚げと玉葱のピリ辛炒め 大豆と野菜の煮物 もやしの和え物 	ごはん 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め カリフラワーの中華煮 2色ナムル
	3時	★おやつバイキング★	マンゴープリン	ピーチフルーチェ	パインゼリー	水ようかん(芋)	レアチーズムース
夕	ごはん 味噌汁 すき煮 大根ステーキ 黄桃缶 	ごはん 味噌汁 たらの梅香焼き 野菜煮豆 さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻だれ ポパイソテー のり佃煮 	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース ブロッコリーの中華あん 中華風冷奴	ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミソース煮 カリフラワーソテー ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーソテー 洋梨缶	ごはん 味噌汁 赤魚の柚香焼き ひじきの煮付け とろろ芋 
	日計	エネルギー 1416kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 50.2g 脂質 36.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.0g 食塩 7.9g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 61.2g 脂質 45.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 59.2g 脂質 41.1g 食塩 7.1g
パン	エネルギー 1438kcal 蛋白質 55.8g 脂質 40.6g 食塩 8.9g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 53.6g 脂質 40.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 58.4g 脂質 42.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 64.4g 脂質 49.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 61.3g 脂質 42.8g 食塩 8.1g	エネルギー 1247kcal 蛋白質 51.9g 脂質 27.7g 食塩 6.9g

9月の献立表（常食）

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝 （パン）	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ ミートボール(黒酢) ふりかけ 牛乳
	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンフキンポタージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン パンフキンポタージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボール(黒酢) ゼリー ジャム 牛乳
昼	ハヤシライス 千切り野菜サラダ 	★敬老の日★ 梅ご飯 吸物 天麩羅の盛り合わせ 秋の炊き合わせ 茶わん蒸し 蟹あんかけ ほうれん草の菊花和え	★十五夜★ さつま芋ごはん すまし汁 赤魚の和風茸ソース 厚揚げの肉味噌かけ 春菊のくるみ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のタルタルグリル さつま揚げの煮物 りんご缶	ごはん コンソメスープ たらむニエル マカロニソテー キャベツサラダ 	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー 車麩の卵とじ もやしの和え物	★秋分の日★ 秋の吹寄せちらし寿司 赤だし汁 なすのそぼろあん オクラの胡麻和え 
	<敬老会おやつ>	★おやつバイキング★	ほうじ茶プリン	オレンジゼリー 	バナナムース	ラムネゼリー	水ようかん
夕	ごはん 味噌汁 チキンソテーマトソース インゲン炒め煮 白桃缶 	ごはん 味噌汁 めばるの塩麴焼 オクラのおろし和え のり佃煮	ごはん コンソメスープ ミートボールのイタリアン風 カリフラワーソテー とろろ芋	ごはん 味噌汁 白身魚の漬け焼き ごぼうの炒り煮 胡麻ダレ冷奴 	ごはん 味噌汁 厚揚げと茄子の甘酢炒め 切干大根の煮物 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋煮っころがし ヨーグルト 	ごはん 中華スープ よだれどり 白菜の中華旨煮 さつま芋きんとん
日計	エネルギー 1470kcal 蛋白質 54.8g 脂質 41.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 56.3g 脂質 38.0g 食塩 7.8g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 60.2g 脂質 46.7g 食塩 7.0g	エネルギー 1346kcal 蛋白質 52.8g 脂質 30.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 51.6g 脂質 46.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 50.4g 脂質 33.9g 食塩 6.6g
パン	エネルギー 1497kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 56.7g 脂質 42.0g 食塩 8.5g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 63.2g 脂質 50.5g 食塩 8.5g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 54.1g 脂質 32.0g 食塩 6.8g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 54.4g 脂質 50.5g 食塩 7.0g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 59.8g 脂質 50.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 51.8g 脂質 35.7g 食塩 7.1g



9月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝 (パン)	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳	卵雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	白菜の雑炊 厚揚げの煮物 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 豆サラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳
昼	スタミナ丼 ほうれん草とハムのソテー 	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: 赤魚のみぞれ煮 B: 海鮮八宝菜 金平ごぼう 青梗菜の海苔和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の香り炒め ブロッコリーのかにあん サツマイモサラダ	★カレーの日★ ひよこ豆とチキンのカレー コンソメスープ 白菜のクリーム煮 福神漬 	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: 鶏肉の塩唐揚げ B: 厚揚げのオyster炒め さつま芋の甘煮 きゅうりの胡麻酢和え	ごはん すまし汁 メバルの梅香焼き 南瓜の煮物 いんげんのドレッシング和え	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 里芋の甘辛煮 いんげんの塩昆布和え
	3時	★おやつバイキング★	バニラババロア 	水ようかん(白あん)	★イクトス★ ピーチゼリー 	チョコレートムース 	コーヒゼリー
夕	ごはん 味噌汁 白身魚のバター醤油焼 がんと野菜の煮物 マッシュ南瓜	ごはん すまし汁 豚肉の胡麻味噌焼き レンコンの煮物 マンゴー缶 	ごはん すまし汁 さばのレモン醤油焼 大根の旨煮 とろろ芋	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 青菜のソテー 中華風冷奴	ごはん 味噌汁 たららの山椒焼き 冬瓜の含め煮 りんご缶 	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麴焼き ピーマンの胡麻風味炒め ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱塩ソース もやしのソテー のり佃煮 
	A	エネルギー 1342kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 59.2g 脂質 37.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 53.1g 脂質 46.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.8g 脂質 35.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 54.4g 脂質 37.3g 食塩 6.5g
B		エネルギー 1431kcal 蛋白質 49.5g 脂質 36.5g 食塩 7.2g			エネルギー 1436kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.7g 食塩 5.9g		
パ	エネルギー 1371kcal 蛋白質 56.7g 脂質 38.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 61.0g 脂質 36.9g 食塩 8.5g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 49.2g 脂質 48.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 56.9g 脂質 40.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 53.6g 脂質 44.8g 食塩 6.6g
B		エネルギー 1473kcal 蛋白質 52.0g 脂質 40.3g 食塩 8.6g			エネルギー 1485kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38.4g 食塩 7.1g		



9月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土		
	29	30							
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	<p style="text-align: center;">福岡 FUKUOKA</p>						
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳							
昼	卵炒飯 春雨の中華和え 	★郷土料理(福岡県)★ ごはん かぼちゃのだご汁 白身魚の柚子胡椒風味 あちゃら漬け 黄桃缶							
3時	★おやつバイキング★	マスカットゼリー							
夕	ごはん 味噌汁 たらの更紗蒸し さつま揚げの生姜炒め 洋梨缶	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き 大根の野菜あんかけ マッシュ南瓜							
日計	エネルギー - 1404kcal 蛋白質 48.3g 脂質 34.3g 食塩 5.2g	エネルギー - 1430kcal 蛋白質 52.3g 脂質 31.5g 食塩 6.2g							
パン	エネルギー - 1430kcal 蛋白質 49.7g 脂質 36.1g 食塩 5.7g	エネルギー - 1478kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.3g 食塩 7.6g							