

# 9月の献立表(常食)

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	しらすわかめ雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
	食パン・ジャム パソフキンポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パソフキンポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳		食パン・ジャム パソフキンポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	冷やし中華 ツナと野菜炒め 	赤飯 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 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 青菜の和風和え	ごはん 味噌汁 白身魚の塩ねぎソース じゃが芋そぼろ煮 もやしの和え物	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き がんもの煮物 白菜の柚子醤油和え	★カレーの日★ エビカレー スープ キャベツとベーコンのソテー 福神漬け 	ごはん 味噌汁 豚肉の辛味焼き 竹輪の煮物 大根サラダ
	★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 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し さつま芋きんとん	ごはん 中華スープ 豚肉のコチュジャン炒め 冬瓜の中華煮 のり佃煮	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き ブロッコリーソテー マッシュ南瓜(カレー風味)	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 大根の煮物 りんご缶	ごはん 味噌汁 ますの焼き浸し ほうれん草のお浸し ヨーグルト 	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 かれいの煮付け ひじきの炒り煮 とろろ芋 
	1373kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 38.7 g 食塩 8.2 g	1462kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 41.0 g 食塩 7.1 g	1389kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 38.8 g 食塩 7.2 g	1454kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 39.8 g 食塩 7.2 g	1448kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 42.3 g 食塩 7.8 g	1445kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 41.6 g 食塩 8.3 g	1415kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 37.2 g 食塩 7.4 g
日計 パン	1406kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 40.0 g 食塩 8.8 g	1491kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 41.8 g 食塩 8.0 g		1471kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 39.6 g 食塩 8.1 g		1499kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 44.3 g 食塩 9.0 g	1467kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 40.5 g 食塩 8.2 g

## 9月の献立表(常食)

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 厚揚とオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ジャーマンポテト ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	わかめ雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	ゆかり大根雑炊 筑前煮 牛乳
	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム パ・ソ・フ・キン・ポ・タ・ジ・ュ 厚揚とオクラのそぼろあん 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草と卵の炒め物 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム パ・ソ・フ・キン・ポ・タ・ジ・ュ 筑前煮 牛乳
昼	そうめん つみれと野菜の煮物	ごはん 味噌汁 赤魚の柚香焼き 筍の和風炒め りんご缶	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ 目玉焼きハンバーグ 野菜のオーブン焼き 人参のレモンマリネ	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 キャベツのお浸し	★麺の日★ 肉野菜醤油ラーメン 蒸しシューまい 和風サラダ	里芋入り五目おこわ 味噌汁 たらの梅香焼き 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
	★おやつバイキング★	マンゴープリン	ピーチフルーチェ	ヨーグルト風ババロア	水ようかん(芋)	レアチーズムース	★イクトス★ オレンジゼリー
夕	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナマカロニサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚と大根の味噌煮 野菜煮豆 とろろ芋	ごはん 味噌汁 鯖の唐揚 おろしポン酢 ポパイソテー のり佃煮	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻だれ 南瓜の甘煮 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 千草焼 茄子とピーマンの味噌炒め 洋梨缶	ごはん 味噌汁 ぶりの照煮 切干と野菜炒め煮 さつま芋きんとん
	1509kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 41.8 g 食塩 8.7 g	1503kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 45.8 g 食塩 6.2 g	1458kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 43.1 g 食塩 7.7 g	1481kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 45.2 g 食塩 6.8 g	1442kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 36.2 g 食塩 7.7 g	1409kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 37.2 g 食塩 7.2 g	1381kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 36.8 g 食塩 6.7 g
日 計 パン	1546kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 44.3 g 食塩 9.9 g	1526kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 46.0 g 食塩 6.9 g		1431kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 37.3 g 食塩 7.7 g		1499kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 39.9 g 食塩 8.3 g	1440kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 39.6 g 食塩 7.4 g

## 9月の献立表(常食)

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝	五目雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	たまご雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	鮭わかめ雑炊 がんもの煮物 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
	食パン・ジャム コーンポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳		食パン・ジャム パンフキンポタージュ あんかけ五目卵焼き 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム パンフキンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	卵炒飯 春雨の中華和え 	梅と茗荷の混ぜご飯 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	敬老の日 	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 なすのそぼろあん チンゲン菜の胡麻和え	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 たらのムニエル 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 白菜のポン酢和え
							
3時	★おやつバイキング★	白桃羹	オレンジゼリー 	ほうじ茶プリン	バナムース	ラムネゼリー	水ようかん
夕	ごはん 味噌汁 チキンソテートマトソース インゲン炒め煮 白桃缶 	ごはん 味噌汁 めばるの塩麹焼 オクラのおろし和え のり佃煮	ごはん パンプキンポタージュ ミートボールのナポリタン風 カリフラワーソテー 洋梨缶	ごはん 味噌汁 白身魚の漬け焼き ごぼうの炒り煮 青シソ冷奴	ごはん 味噌汁 厚揚げと茄子の甘酢炒め 切干大根の煮物 さつまいもきんとん	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 すまし汁 さばのレモン醤油焼 大根の旨煮 とろろ芋
日 計 バ ン	エネルギー - 1452kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 37.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー - 1365kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 30.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー - 1478kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 42.2 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1420kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 36.7 g 食塩 7.2 g	エネルギー - 1460kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 38.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1436kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 43.4 g 食塩 6.1 g	エネルギー - 1433kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 39.1 g 食塩 6.8 g
	エネルギー - 1486kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 39.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー - 1395kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 31.6 g 食塩 9.3 g		エネルギー - 1436kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 36.0 g 食塩 7.9 g		エネルギー - 1490kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 46.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1487kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 41.9 g 食塩 7.4 g

## 9月の献立表(常食)

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝	鶏雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パンフキンポタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	わかめ雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	ゆかり雑炊 筑前煮 牛乳
	食パン・ジャム パンフキンポタージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) 牛乳		食パン・ジャム パンフキンポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ 筑前煮 牛乳
昼	鮭と卵のそぼろ丼 ビーフンソテー	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻味噌焼き 金平ごぼう 青梗菜の海苔和え	★秋分の日★ さつま芋ごはん すまし汁 鮭の和風茸ソース 揚げ茄子の肉味噌かけ 春菊のくるみ和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A:鶏肉の塩唐揚げ B:白身魚フライ	★カレーの日★ 秋の茸カレー コンソメスープ ポテトのクリーム煮 福神漬け	●セレクトメニュー● ごはん すまし汁 A:メバルの梅香焼き B:鶏と野菜の炒め物	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱塩ソース さつま芋のいとこ煮 大根とカニカマのサラダ
				冬瓜の含め煮 きゅうりの胡麻酢和え		南瓜の煮物 いんげんのドレッシング和え	
3時	★おやつバイキング★	バニラババロア	おはぎムース	★イクトス★ ピーチゼリー	チョコレートムース	マンゴープリン	◆喫茶の日◆
夕	ごはん 味噌汁 鶏のバター醤油焼 がんもと野菜の煮物 マッシュ南瓜	ごはん すまし汁 赤魚のみぞれ煮 レンコンの煮物 マンゴー缶	ごはん 中華スープ 蒸しどりのごまだれ 白菜の中華旨煮 中華風冷奴	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 里芋の甘辛煮 洋梨缶	ごはん 味噌汁 たらの更紗蒸し さつま揚げの生姜炒め さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹焼き ピーマンの胡麻風味炒め ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぶりの山椒焼き もやしのソテー のり佃煮
A	エネルギー - 1412kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 42.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー - 1431kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 36.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1415kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 41.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー - 1442kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 40.7 g 食塩 6.0 g	エネルギー - 1488kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 39.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 1375kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 35.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1467kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 41.9 g 食塩 6.7 g
パン							
B	エネルギー - 1448kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 44.5 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1455kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 37.1 g 食塩 7.3 g		エネルギー - 1471kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 42.4 g 食塩 7.1 g		エネルギー - 1430kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 38.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー - 1527kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 45.3 g 食塩 7.9 g
パン							

## 9月の献立表(常食)

ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土		
	28	29	30						
朝	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト						
	食パン・ジャム パソフキンボタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パソフキンボタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳							
昼	ハヤシライス 千切り野菜サラダ 	★郷土料理～宮崎県★ ごはん  冷や汁  さばの塩焼き 宮崎おでん 里芋ぬた和え	ごはん 味噌汁 タラの蒲焼き 五目煮 いんげんの和風マヨ和え 	 <p>宮崎 MIYAZAKI</p> <p>pixta.jp - 96218404</p>					
	★おやつバイキング★	マスカットゼリー	みかんフルーチェ						
夕	ごはん 中華スープ  麻婆茄子 青菜のソテー 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 牛蒡とさつま揚げのきんぴら マッシュ南瓜(おかか醤油)	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き 大根のくず煮 とろろ芋 						
	エネルギー - 1508kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 47.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 1525kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 51.1 g 食塩 5.9 g	エネルギー - 1356kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 28.9 g 食塩 8.1 g						
日 計 パン	エネルギー - 1541kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 48.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 1554kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 51.9 g 食塩 6.8 g	エネルギー - 1356kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 28.9 g 食塩 8.1 g						