

# 令和5年9月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

					9月1日 (金)	9月2日 (土)		
朝食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★行事食★</p> <p>9日 (土) 重陽の節句 18日 (月) 敬老の日 23日 (土) 秋分の日</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>*旬の食材*</p> <p>さんま・いわし さば・栗・里芋 しめじ・松茸 秋なす・梨</p> <p>◆食の記念日◆ 8日 ハヤシの日 15日 ひじきの日</p> </div>		御飯 味噌汁 干切り煮 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳		
昼食					赤飯 サバの味噌煮 吸物 ごま和え 甘酒	豚丼 味噌汁 冷奴		
間					どら焼き	ワッフル		
夕食					御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 糸こんにゃくのしらす炒め	御飯 ホッケのバター醤油焼き あさりの吸物 サラダ		
		9月3日 (日)	9月4日 (月)	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	◆9月8日 (金)	★9月9日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン じゃがいものケチャップ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	御飯 味噌汁 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 鶏肉と高野豆腐の卵とし 味噌汁 ごま豆腐	フレンチトースト ブラウンシチュー サラダ	御飯 鶏の南蛮漬け 吸物 オクラとトマトのサラダ	御飯 鶏の青じそ炒め 栗のポターシュ 梨のサラダ	御飯 カレイのタルタル焼き ベーコンとほうれん草のミルクスープ ズッキーニのトマト炒め	ハヤシライス 和風ポテトサラダ フルーツヨーグルト	栗ごはん 鶏と茄子のさっぱり炒め 茶碗蒸し オクラのとろろ和え	
間	ミルージュ	りんごジュース	黒棒	ショコラブッセ	黒糖饅頭	気になる野菜	シュークリーム	
夕食	御飯 赤魚のおろし煮 吸物 ゆかり和え	御飯 ホキのなめたけおろしのせ 味噌汁 香味和え	御飯 煮魚 レタススープ 春雨の酢の物	御飯 太刀魚の山椒煮 味噌汁 ゴーヤチャンプルー	御飯 豚肉と厚揚げの味噌煮 スープ かくや和え	御飯 鯖のレモン醤油焼き 味噌汁 もずくの酢の物	御飯 白身魚の梅昆布茶焼き 味噌汁 冬瓜の煮物	
		9月10日 (日)	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	御飯 味噌汁 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 赤魚の南部焼き 吸物 おかか和え	御飯 メバルの梅干煮 さつま汁 白和え	焼肉丼 蓮根のすり流し汁 ナムル	御飯 エビチリ春雨 中華スープ 餃子	ちゃんぽん 甘酢生姜和え フルーツ杏仁	ひじき御飯 塩サバ 吸物 浅漬	御飯 鮭の石狩風煮 吸物 とろろ	
間	バームクーヘン	ジョア	プリンタルト	丸ボーロ	野菜生活	もみじ饅頭	いちごクレープ	
夕食	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 吸物 煮豆	御飯 ポパイオムレツ コンソメスープ 甘夏サラダ	御飯 ホキのねぎボン酢かけ 吸物 厚揚げのみぞれ煮	御飯 つくねの甘辛煮 吸物 トマトサラダ	御飯 ホッケのみりん焼き かきたま味噌汁 ゴーヤとツナの塩昆布和え	御飯 カットハンバーグ コンソメスープ 南瓜サラダ	茄子と挽肉のカレー サラダ フルーチェ 福神漬	
		9月17日 (日)	★9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	★9月23日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 麩の煮物 ふりかけ	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 三目大豆 たくあん	御飯 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 もずくスープ 冷奴	祝膳	御飯 麻婆茄子 生姜スープ ザーサイ和え	サンドイッチ さつま芋のクリームシチュー サラダ	御飯 カレイのカレーマヨ焼き 野菜スープ サラダ	御飯 太刀魚の香味焼き 吸物 和風ビーフン	おはぎ あさりの吸物 厚揚げの旨煮 漬物	
間	飲むヨーグルト	祝饅頭	りんごジュース	バームクーヘン	焼きドーナツ	すいととぼてと	黒棒	
夕食	御飯 煮魚 豆乳味噌汁 オクラのおろしなめ茸和え	御飯 鶏の甘酢照り煮 根菜汁 山芋のわさび和え	御飯 えびしんじょ 味噌汁 鶏ごぼう金平	御飯 ホキの塩麹焼き 吸物 えびの炒め物	御飯 肉豆腐 吸物 酢の物	御飯 焼き豆腐のそぼろあん スープ 酢の物	御飯 サバの煮付け 味噌汁 ピーマンソテー	
		9月24日 (日)	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	御飯 味噌汁 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	
昼食	御飯 鶏肉と麩の親子煮 大根スープ のり和え	御飯 照り焼きハンバーグ コンソメスープ サラダ	舞茸と塩昆布の炊き込み御飯 鮭のおろしポン酢のせ 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 南瓜コロケ たまごのコンソメスープ チキンサラダ	御飯 キーマカレー おからサラダ 果物 福神漬	御飯 煮魚 そうめん汁 さつま芋サラダ	御飯 牛肉のカラフルボン酢炒め 吸物 のりサラダ	
間	ワッフル	野菜生活	丸ボーロ	いちごクレープ	ミルージュ	ストロベリートルト	もみじ饅頭	
夕食	御飯 赤魚のごま煮 味噌汁 深山和え	御飯 ホッケの辛子味噌焼き 吸物 南瓜のバターミルク煮	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 野菜スープ キャベツとりんごのサラダ	御飯 ホキの彩りあんかけ 豚汁 茄子のそぼろ煮	御飯 くずし豆腐の海鮮煮 味噌汁 焼き茄子	御飯 豚肉と厚揚げのキムチ炒め とろたまスープ パンサンデー	御飯 サバのおろし煮 味噌汁 ごま豆腐	