

# 月間献立表

令和1年9月

デイサービスセンター新橋さくらの園

# September

|    |      | 2019年9月2日(月)   | 2019年9月3日(火)   | 2019年9月4日(水)   | 2019年9月5日(木)                                      | 2019年9月6日(金)  | 2019年9月7日(土)                                  |
|----|------|--|--|--|---|---|---|
| 昼食 |      | 米飯<br>豚肉のストロガノフ風<br>クリームコロッケ<br>コンポート(甘夏)<br>コンソメスープ   | 米飯<br>太刀魚のきのこあんかけ<br>海老ボールと大根の煮物<br>伴三糸<br>吸い物   | 米飯<br>チキンソテーカレー風味<br>トマトときゅうりのサラダ<br>ほうれんそうのお浸し<br>味噌汁 | 米飯<br>あおひらすの蒸し野菜かけ<br>ぜんまいの煮物<br>きゅうりの浅漬け<br>吸い物  | 米飯<br>鶏肉のしょうが焼き<br>大根とちくわの煮物<br>スパゲティーサラダ<br>吸い物        | 冷やし中華(ごまだれ)<br>3色しゅうまい<br>パナコッタ               |
|    | E    | 650kcal  | 448kcal  | 420kcal  | 407kcal   | 530kcal   | 479kcal                                       |
|    | P    | 19.5g  | 23.0g  | 16.3g  | 17.8g   | 25.2g   | 20.6g   |
|    | F    | 30.5g  | 11.4g  | 16.6g  | 12.5g   | 15.5g   | 13.5g   |
| S  | 3.1g | 3.0g   | 1.2g   | 2.3g   | 3.4g  | 3.5g  |   |
|    |      | 2019年9月9日(月)   | 2019年9月10日(火)  | 2019年9月11日(水)  | 2019年9月12日(木)                                     | 2019年9月13日(金)   | 2019年9月14日(土)                                 |
| 昼食 |      | △重陽の節句△<br>栗ご飯 吸い物<br>鮭のバター焼き酢橋添え<br>菊花和え<br>フルーツ(ぶどう) | 米飯<br>カニ玉風甘酢あん<br>伴三糸<br>マンゴープリン<br>中華スープ  | 米飯<br>肉豆腐<br>ゴーヤチャンプルー<br>大根とたくあんの納豆和え<br>味噌汁          | 米飯<br>鯖のおろし煮<br>きのこのバターいため<br>キャバツとホタテの和え物<br>味噌汁 | △お月見△<br>チキンライスお月様添え<br>クリームコロッケ<br>サーモンソテー<br>フルーツ スープ | 米飯<br>さわらの変わり味噌焼き<br>なすの田舎煮<br>青梗菜のお浸し<br>吸い物 |
|    | E    | 439kcal  | 474kcal  | 564kcal  | 425kcal   | 634kcal   | 421kcal                                       |
|    | P    | 23.6g  | 19.9g  | 30.2g  | 20.5g   | 13.8g   | 21.6g   |
|    | F    | 11.5g  | 13.9g  | 20.6g  | 11.0g   | 30.8g   | 11.3g   |
| S  | 2.3g | 3.1g   | 4.0g   | 3.6g   | 2.8g  | 2.6g  |   |
|    |      | 2019年9月16日(月)  | 2019年9月17日(火)  | 2019年9月18日(水)  | 2019年9月19日(木)                                     | 2019年9月20日(金)   | 2019年9月21日(土)                                 |
| 昼食 |      | 米飯<br>たらの山椒焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>はくさいとにんじんのゴマ酢和え<br>吸い物   | <b>敬老会お弁当</b><br> |  | 米飯<br>すき焼き風煮<br>れんこんとかにかまの甘酢<br>フルーツ(バナナ)<br>吸い物  | 米飯<br>鯖の味噌煮<br>切り干し大根煮<br>フルーツ(パイナップル)<br>吸い物           | 米飯<br>手作りコロッケ<br>きんぴらごぼう<br>ベーコンソテー<br>味噌汁    |
|    | E    | 409kcal  |  |  | 542kcal   | 457kcal   | 598kcal                                       |
|    | P    | 18.6g  |  |  | 20.1g   | 21.7g   | 15.7g   |
|    | F    | 11.0g  |  |  | 18.4g   | 12.5g   | 25.5g   |
| S  | 2.5g |  |  | 3.5g   | 3.5g  | 2.8g  |   |

# 月間献立表

令和1年9月

デイサービスセンター新橋さくらの園

|    |      | 2019年9月23日(月)                                       | 2019年9月24日(火)                                    | 2019年9月25日(水)  | 2019年9月26日(木)                                     | 2019年9月27日(金)                   | 2019年9月28日(土)                               |
|----|------|---|--|--|---|---------------------------------|---|
| 昼食 |      | 米飯<br>和風ロールキャベツ<br>ブロッコリーとホタテのサラダ<br>きゅうりの漬物<br>吸い物 | 米飯<br>あじの南蛮漬け<br>若鶏と冬瓜の煮物<br>アスパラとトマトのサラダ<br>味噌汁 | 米飯<br>豆腐ハンバーグ照り焼きソース<br>大根とにんじんのナムル<br>粉ツナのおかか炒め煮<br>味噌汁 | 米飯<br>太刀魚の塩麴蒸し<br>大根とベーコンの煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁 | カレーうどん<br>ちくわの二色揚げ<br>コンポート(もも) | 米飯<br>白身魚のフリッター<br>なめたけ豆腐<br>きゅうり浅漬け<br>味噌汁 |
|    | E    | 379kcal   | 495kcal  | 439kcal  | 450kcal   | 454kcal                         | 425kcal                                     |
|    | P    | 18.3g   | 21.7g  | 19.8g  | 21.2g   | 15.5g                           | 23.4g                                       |
|    | F    | 9.1g  | 18.5g  | 12.4g  | 11.3g   | 14.6g                           | 7.1g  |
| S  | 2.8g | 3.6g  | 3.6g   | 3.7g   | 2.0g  | 3.5g                            |   |

2019年9月30日(月)

E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分 ★献立は、都合により変更になることもあります。

|    |      |  |
|----|------|--|
| 昼食 |      | 米飯<br>鯖のジェノパソースかけ<br>白菜とツナの炒め物<br>ぶどうとりんごのゼリー<br>味噌汁 |
|    | E    | 482kcal  |
|    | P    | 21.0g  |
|    | F    | 16.6g  |
| S  | 2.1g |  |

毎年恒例、山の日調理レク!

今年のメニューは

- 🍣 おにぎり(ちりめん山椒、梅おかか)
- 🍗 鶏のから揚げ
- 🍳 たまご焼き
- 🥬 夏野菜のおひたし
- 🍵 かぶときゅうりの昆布茶あえ
- 🍌 さつま芋のレモン煮

スタンダードなピクニック弁当です。



みんなでおにぎりを握りました。

その数、約60個!!

テーブルクロスを敷いて、ピクニック気分を

盛り上げます。

やっぱり、お弁当は開ける

ときがたのしみ!!

開けるときに歓声が

上がるのも、

お弁当ならではのですね。



# 月間献立表

令和1年9月

デイサービスセンター新橋さくらの園





