

9月のお献立

友愛会
山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		赤飯 大根の味噌汁 さわらの香味焼き なすのくず煮 フルーチェ いちご	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め パンプキンサラダ バナナ	きのこうどん ゆかりごはん えんどうの炒め物 ヨーグルト オレンジソース	ごはん 白菜の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き ブロッコリーのドレッシング和え 杏仁豆腐	ごはん 吉野汁 鶏肉のこはく煮 さといものゆず味噌かけ 青りんごゼリー
間食		抹茶まんじゅう ほうじ茶	ぶどうゼリー カルシウムウエハース	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	レモンケーキ コーラ	チョコ蒸しパン カフェオレ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮/豚肉となすの味噌炒め れんこんの炒め煮 ヨーグルト フルーベリーソース	五目きしめん 梅菜めし いんげん炒め 杏仁豆腐	ごはん 中華スープ 鶏唐揚げ薬味ソースかけ アスパラの辛子和え フルーチェ りんご	松花堂弁当 ごはん・かきたま汁 赤魚のおろし煮・ホタテフライ きゅうりの酢の物 ピーチゼリー	ハヤシライス ブレンオムレツ トマトサラダ バナナ	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 青菜の磯和え マンゴーゼリー
間食	紫芋まんじゅう ほうじ茶	ドーナツ アップルジュース	バウムクーヘン ミルクティー	ココアムース カルシウムウエハース	どら焼き 緑茶	カステラ グレープジュース
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	味噌ラーメン ごはん 焼売の中華あんかけ 杏仁豆腐	ごはん ポタージュスープ トマト煮込みハンバーグ 春雨サラダ マスカットゼリー	ごはん すまし汁 あじの梅照り焼き/豚肉の玉子とし さつまいもの炒り煮 マンゴーゼリー	親子丼 菜花の味噌汁 じゃがいものツナ煮 ヨーグルト ストロベリーソース	ごはん なすの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 野菜サラダ ぶどうゼリー	ごはん 白菜の味噌汁 さわらの山椒焼き ちくわの煮物 バナナ
間食	クリームコンフェ レモンティー	チーズ蒸しケーキ サイダー	豆乳プリン カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう ほうじ茶	チョコパウンドケーキ オレンジジュース	ホットケーキ ミルクティー
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	敬老会御膳 ごはん・あんかけ茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ・いちごゼリー	ごはん さといもの味噌汁 鶏肉のカレー焼き もやしの和風和え バナナ	栗ごはん すまし汁 鮭の利休焼き 白菜のゆず香和え ヨーグルト フルーベリーソース	ごはん わかめの味噌汁 とんかつおろしあんかけ キャベツの生姜和え フルーチェ メロン	月見そば わかめごはん えんどうの山椒炒め マンゴーゼリー	ごはん えのきの味噌汁 牛肉の野菜炒め/ホキのムニエル さといもの煮付け 杏仁豆腐
間食	上用まんじゅう 緑茶	オレンジゼリー カルシウムウエハース	もみじまんじゅう ほうじ茶	紅茶のバウムクーヘン アップルジュース	ドームケーキ こしあん カフェオレ	ロールケーキ レモンティー
	28日	29日	30日			
昼食	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き さつまいもと昆布の煮付け フルーチェ パイン	ツナピラフ コンソメスープ アスパラのドレッシング和え マンゴーゼリー	彩りうどん 菜めし なすの香味炒め 杏仁豆腐			今月の献立(平均) エネルギー：696kcal たんぱく質：22.7g 脂質：20.3g 炭水化物：103.8g 食塩相当量：3.4g
間食	やわらかおかき のりしお ほうじ茶	黒糖蒸しケーキ ミルクティー	しっとりミニケーキ オレンジジュース			

令和8年