

令和元年 9月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■サービス：ワンドリンク

*間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

*都合により、メニューが変更になる場合があります。

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 大根とツナの 炒めもの フルーツ ヨーグルト	イエローロール ほうれん草の ソテー フルーツ ヨーグルト	カスタードロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん 厚揚げの生姜 醤油炒め フルーツ ヨーグルト	ショコラロール オムレツ フルーツ ヨーグルト
kcal	388	347	382	389	382	490	394
昼食	ご飯 クリームシチュー コールスロー フルーツポンチ	ご飯 豚肉となすの さっぱり炒め さつまいもの甘煮 チンゲン菜の ごま和え みそ汁	ご飯 ミートローフ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 変わり柳川風煮 じゃがいもの金平 オクラのおかか 和え みそ汁	ご飯 カレーうどん 白菜の昆布和え 温泉卵	ご飯 鶏肉のピザ風焼 大根サラダ ブロッコリーの ツナ和え みそ汁	ご飯 季節の野菜の かき揚げ *天つゆ 酢のもの 赤だし フルーツ
kcal	510	544	496	522	512	435	504
間食	豆乳まんじゅう 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	ふかし芋 牛乳	りんごのコンポート 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	シューアイス 牛乳
kcal	130	89	170	120	87	138	92
夕食	ご飯 スパニッシュ オムレツ 小松菜のサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 たちうおのバター 醤油焼き はくさいとハムの 炒め煮 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌 漬け焼き かぼちゃの煮物 煮豆 すまし汁	牛肉としらたきの どんぶり チンゲン菜の 辛子和え 冷奴 みそ汁	ご飯 たらの煮付け ピーマンの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 さわらの生姜煮 さといもの田楽 漬物 すまし汁	ご飯 豚肉ときのこの 醤油煮 カリフラワーの 和えもの 煮豆 みそ汁
kcal	468	502	457	378	355	424	482
1日 kcal	1496	1482	1505	1409	1336	1487	1472

◎今月のおすすめ食材◎

イワシ



イワシの旬は6~10月です。

マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシなど種類が多いのが特徴です。マイワシが一般的で、春に北上し、秋に南下します。下りイワシのほうが、脂がのって美味しいです。ウルメイワシは大型で、刺身や干物に適しています。カタクチイワシは15cmほどの小型のため、アンチョビなどの代用品として、缶詰加工されることが多いです。

ぶどう



ぶどうの旬は7~9月です。

ぶどうは多くの品種があり、それぞれに旬も異なりますが、デラウェアなどの小粒は7~8月、巨峰やピオーネなどの大粒は9月です。張りがあり、枝が緑のものが新鮮です。ぶどうに、稀に白い粉がついていることがありますが、水分を弾くため葡萄自身が発したものであり、むしろ新鮮な証拠とされています。

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	北海道ミルク 白菜と竹輪の 和風煮 フルーツ ヨーグルト	イエローロール かぼちゃサラダ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール もやしの炒め物 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ブロッコリーの チーズサラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト
kcal	355	420	369	401	438	414	416
昼食	ご飯 鮭の胡麻照り焼 ぜんまいの煮付け とろろ みそ汁	ご飯 ホイコーロ しゅうまい ナムル たまごスープ	ご飯 ポトフ えびグラタン ハムサラダ	◎味めぐり (鹿児島県)◎ ご飯 とんかつ さつま揚げと小松 菜の煮びたし さつま汁 マンゴープリン	ご飯 豆腐の肉味噌 かけ 冬瓜の水晶煮 すまし汁 フルーツ	ご飯 千草焼き 切り干し大根の 煮物 ほうれん草の お浸し みそ汁	ご飯 肉団子の旨煮 炒り豆腐 いんげんの和え物 かきたま汁
kcal	435	484	479	543	494	420	558
間食	コーヒーゼリー 牛乳	カステラ 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	クリームあんみつ 牛乳	いちごゼリー 牛乳	カスタードケーキ 牛乳
kcal	89	155	240	142	269	130	162
夕食	ご飯 雷豆腐 オクラとたまねぎの サラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 赤魚のしそ 風味焼き がんもの煮物 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 白菜のゆかり和え 煮豆 みそ汁	ゆかりご飯 あんかけきのこ そば(温) なすの煮物 ブロッコリーの 酢味噌和え	ご飯 鮭のパン粉焼き ひじき煮 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉の塩だれ 焼き キャベツの レモン和え 漬物 みそ汁	ご飯 あじのおろし煮 オクラの梅しらす 和え 漬物 みそ汁
kcal	567	387	449	467	527	420	358
1日 kcal	1446	1446	1537	1553	1628	1384	1494

さつま芋



ほどよい甘みがあり、料理はもちろん、デザートにも幅広く利用できる人気の食材です。さつま芋は食物繊維の他、ビタミンB1、C、E、カリウムなども豊富で、特にビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いいため、おすすめ食材です。

◎季節の食材レシピ◎

《さつま芋とりんごのようかん》

【材料(1人分)】

- ・さつま芋・・・60g
- ・りんご缶・・・10g
- ・粉寒天・・・0.1g
- ・水・・・12.5g
- ・砂糖・・・9g
- ・塩・・・0.3g

【作り方】

- ①さつま芋は2cmくらいに切って水に浸しておく。
- ②①を蒸し器で柔らかくなるまで蒸し、熱いうちにフォークで細かく潰す。(かたまりが残っても良いです)
- ③りんご缶をザルにあける。
- ④鍋に水、砂糖、塩・粉寒天を入れて混ぜ、中火にかけ煮立たせる。
- ⑤④に②のさつま芋と③のりんご缶を加えて、木ベラで混ぜる
- ⑥荒熱をとり、容器に流し入れ固める。
- ⑦冷蔵庫で冷やし、固まれば容器から取り出し、適当な大きさに切る。

9/30(月)おやつに
提供いたします。

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	カスタードロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 菜種和え フルーツ ヨーグルト	ショコラロール ミネストローネ風 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール オムレツ フルーツ ヨーグルト
kcal	382	374	348	403	456	385	380
昼食	ご飯 たらちのチーズ ピカタ ブロッコリーの サラダ 豆乳スープ フルーツ	◎敬老会◎ ちらし寿司 鯛の西京焼き 天ぷら(抹茶塩) 炊き合わせ 酢の物 茶碗蒸し (銀あん) 種なしぶどう 饅頭	中華丼 餃子 小松菜の 中華和え 中華スープ	ご飯 松風焼き かぼちゃと昆布の 煮物 チンゲン菜と油揚 げのお浸し すまし汁	ご飯 ハムカツと白身魚 の盛合せ れんこんのサラダ 赤だし フルーツ	ご飯 豚肉のしょうが焼 大根の煮物 オクラともやしの 和えもの みそ汁	わかめご飯 ワンタン麺 レバーの甘辛煮 青梗菜の 中華和え
kcal	513	722	451	507	622	523	463
間食	ソフトドーナツ 牛乳		はちみつケーキ 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	水ようかん 牛乳	チョコマフィン 牛乳	紫いもまんじゅう 牛乳
kcal	164	722	213	108	143	150	125
夕食	ご飯 ジャガイモの 小判焼き 春菊の和え物 煮豆 みそ汁	ご飯 親子煮 もやしのごま酢 和え 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の マーマレード煮 サラダ 漬物 すまし汁	ご飯 豚肉の和風煮 小松菜の磯和え 漬物 すまし汁	ご飯 ぶり大根 オクラのさっぱり 和え 漬物 みそ汁	ご飯 たらちの野菜 あんかけ ほうれん草の 錦糸和え 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き いんげんとツナの 炒め煮 漬物 みそ汁
kcal	479	422	426	374	476	365	451
1日 kcal	1538	1518	1438	1392	1697	1423	1419

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	ショコラロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 大根サラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール ピーマンの炒り煮 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 炒り豆腐 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール たまごじ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	391	395	375	385	372	424	396
昼食	ご飯 すき焼き風煮 とろろ 春雨サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜とさつま揚げ の煮浸し インゲンの 酢味噌和え すまし汁	ご飯 五目厚焼き玉子 里芋の煮物 チンゲン菜の辛子 和え みそ汁	ビーフカレー カニサラダ 杏仁豆腐 福神漬け	ご飯 鶏肉の梅香焼 れんこんの煮物 マカロニサラダ みそ汁	ひじきごはん 鮭のチャンチャ焼 温泉卵 ほうれん草の お浸し すまし汁	ご飯 豚肉のねぎ ソース焼き 切干大根の 煮物 ちんげん菜の 香味和え みそ汁
kcal	467	496	503	528	503	491	477
間食	バウムクーヘン 牛乳	プリンアラモード 牛乳	蒸しケーキ (チーズ) 牛乳	フルーチェ 牛乳	里芋おはぎ 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳	チョコパイ 牛乳
kcal	126	155	207	114	214	191	202
夕食	ご飯 さばの煮つけ 里芋の煮物 煮豆 みそ汁	おにぎり お好み焼き ほうれん草の ピーナツ和え みそ汁	ご飯 豚肉のトマト ソース煮込み 三色炒め 漬物 コンソメスープ	ご飯 あじの香味焼き オクラのおかか 和え 煮豆 みそ汁	ご飯 ハンバーグ かぼちゃの ヨーグルト和え 漬物 コンソメスープ	ご飯 かに玉あんかけ 野菜炒め 漬物 中華スープ	ご飯 鶏肉の旨煮 金平ごぼう 漬物 みそ汁
kcal	464	487	429	405	503	473	465
1日 kcal	1448	1533	1514	1432	1692	1579	1540

郷土料理 >> 鹿児島県



さつまい

さつまいは、鶏肉とダイコン、サトイモ、ゴボウ、ネギといった季節の野菜を煮て味噌汁にする、鹿児島県の郷土料理です。鹿児島汁とも言われます。

江戸時代の薩摩藩では薩摩鶏による闘鶏が盛んでした。その闘鶏に負けた鶏を殺して食べたのが、さつまいの始まりとされています。

～献立料理名 一口メモ～

<ホイコーロー>

中国料理の一つで、四川料理の代表的なものです。豚肉をかたまりのまま茹で、冷ましてから薄切りにして野菜と炒め合わせ、豆板醤(トウバンジャン)・豆豉(トウチ)・甜麺醬(テンメンジャン)・しょうゆ・老酒(ラオチュウ)などの調味料で味付けしたものです。野菜は、四川ではにんにくの葉を使用しますが、日本では、キャベツなどで代用することが一般的です。

9月9日(月) 昼食に提供します!



日本全国味めぐり
日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場!

今月は・・・鹿児島県

ご飯・とんかつ・さつまい
・さつま揚げと小松菜の煮びたし
・マンゴープリン



	9月29日(日)	9月30日(月)
朝食	イエローロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール フレンチサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	374	377
昼食	ご飯 たらちのマヨネーズ 焼き 大豆の煮物 白菜のサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のじぶ煮 いんげんとツナの 炒め煮 もやしの甘酢 和え みそ汁
kcal	465	426
間食	豆乳まんじゅう 牛乳	手作りさつま芋と りんごのようかん 牛乳
kcal	130	162
夕食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか 和え 漬物 みそ汁	ご飯 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 漬物 すまし汁
kcal	402	479
1日 kcal	1371	1444

※行事食※

11日(水) 味めぐり(鹿児島県)
16日(月) 敬老会

※オススメ献立※

5日(木) カレーうどん
23日(月) 鶏肉の唐揚げ

※お楽しみおやつ※

12日(木) クリームあんみつ
26日(木) 里芋おはぎ

※デイ・ワンプレートランチ※

6日(金)・19日(木)

