

## 9月度月間献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しいはお問い合わせ下さい。

6月		6月		9月1日火		9月2日水		9月3日木		9月4日金		9月5日土	
朝食				クリーミーベーコンホット	コールスローサラダ	厚焼き玉子	ひじき煮	ご飯	味噌汁	つけね	オムレツ	さつま揚げの炒め煮	プロッコリーの和え物
昼食				ご飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ご飯	味噌汁	ご飯	パン	ご飯	ご飯
間食				ひじき	ひじき	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	スープ	味噌汁	味噌汁
夕食				フルーツ・牛乳	フルーツ・牛乳	梅ひじき	梅ひじき	梅ひじき	梅ひじき	フルーツ	フルーツ	牛乳	牛乳
熱量	1669 kcal	1699 kcal	1727 kcal	1759 kcal	1787 kcal	1809 kcal	1835 kcal	1859 kcal	1887 kcal	1909 kcal	1927 kcal	1949 kcal	1967 kcal
蛋白	60.9 g	62.6 g	64.5 g	65.9 g	67.6 g	69.5 g	70.9 g	72.9 g	74.9 g	76.9 g	78.9 g	80.9 g	82.9 g
塩分	7.9 g	8.1 g	8.3 g	8.5 g	8.7 g	8.9 g	9.1 g	9.3 g	9.5 g	9.7 g	9.9 g	10.1 g	10.3 g
9月6日日	9月7日月	9月8日火	9月9日水	9月10日木	9月11日金	9月12日土							
朝食	炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 納豆 フルーツ・ジョア	高野の卵とじ 五色なます ご飯 味噌汁 梅ひじ フルーツ・牛乳	ジャーマンホット 蒸し鶏サラダ ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳	月見つね かにかま和え ご飯 味噌汁 鯛ひじ フルーツ・牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ピーナツ和え ご飯 味噌汁 のり佃煮 フルーツ・牛乳	ボイルウインナー 玉葱サラダ パン ボタージュ フルーツ 牛乳	鶏肉の味噌じゃが煮 オクラ湯葉和え ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳						
昼食	赤魚ののみり漬け がんも煮 いんげんの胡麻和え 豚汁 フルーツ	【長月膳】 栗ご飯 さんまの塩焼き 秋茄子の揚げ浸し 小松菜の和え物 清汁・フルーツ	ご飯 豚肉のささ煮 ごぼうの味噌金平 すだち和え 清汁 フルーツ	長崎チャンポン 餃子 中華和え フルーツ	ご飯 焼肉 ふきの土佐煮 もやしの酢の物 味噌汁 フルーツ	海老チャーハン 麻婆豆腐 トマトの中華和え 中華スープ フルーツ	ご飯 焼肉 鶏肉の塩麹焼き トマトの中華和え 中華スープ フルーツ						
間食	フルーツ寒天	ホットケーキ	ピーチゼリー	ワッフル	カステラ	水ようかん	フルーチェ						
夕食	ご飯 サイコロステーキ 卵の花 わかめと海老の酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンソテー ほうれん草とコーンの炒め キャロットラペ スープ 漬物	ご飯 タラのパン粉焼き 茄子とビーマンの炒り煮 どろろ 味噌汁 佃煮	ご飯 マスの漬け焼き 車麩の煮物 小松菜の磯和え 清汁 漬物	ご飯 茄子肉詰めフライ じゃが芋の味噌煮 白菜漬け 清汁 なめ茸	鶏肉の塩麹焼き きのこのさっと煮 白菜芋風 味噌汁 煮豆	ご飯 ご飯 鶏肉の塩麹焼き きのこのさっと煮 白菜芋風 味噌汁 煮豆						
熱量	1691 kcal	1733 kcal	1642 kcal	1637 kcal	1739 kcal	1746 kcal	1755 kcal						
蛋白	60.9 g	62.6 g	65.9 g	67.4 g	58.9 g	76.3 g	61.4 g						
塩分	7.9 g	8.1 g	7.4 g	7.7 g	8.4 g	7.4 g	6.7 g						
9月13日日	9月14日月	9月15日火	9月16日水	9月17日木	9月18日金	9月19日土							
朝食	目玉焼き ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 納豆 フルーツ・ジョア	帆立風炒め 青菜のしその実和え ご飯 味噌汁 鯛ひじ フルーツ・牛乳	肉団子のグリーム煮 たらモサラダ ご飯 味噌汁 鯛ひじ フルーツ・牛乳	ほうれん草のベーコンソテー 茄子の煮浸し ご飯 味噌汁 鯛ひじ フルーツ・牛乳	海老団子煮 切干の酢の物 ご飯 味噌汁 味付け海苔 フルーツ・牛乳	チーズオムレツ 野菜のマリネ パン スープ フルーツ 牛乳	豚肉と玉子の中華炒め スパゲッティサラダ ご飯 味噌汁 のり佃煮 フルーツ・牛乳						
昼食	菜飯 鯖のもろみ漬け 里芋の鶏そぼろあん カニ酢 けんちん汁 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 冬瓜の海老あん もやしのナムル スープ フルーツ	ご飯 豚肉のおろしソースかけ 南瓜の煮物 甘酢生姜和え 清汁 フルーツ	焼きうどん 青梗菜の煮浸し ピーナツ和え 卵スープ フルーツ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	白身魚の野菜あんかけ りんごとさつま芋の煮物 蒸し鶏の和え物 清汁 フルーツ	ハヤシライス 野菜サラダ スープ フルーツヨーグルト						
間食	人形焼き	フルーツあんみつ	チーズヨーグルトケーキ	蒸しパン	マスカラッペリー	抹茶ゼリー	レモンゼリー						
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき 白菜梅びたし 味噌汁 佃煮	ご飯 煮込みハンバーグ れんこんのたらこ炒め ボテサラダ スープ 漬物	ご飯 アヒのさばいり漬け 茄子の白だし煮 白和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 マカロニグラタン きのこのソテー 大根サラダ スープ 漬物	ご飯 ほっけの南極焼き 切り昆布のピリ辛炒め トマトのだし浸し 味噌汁 煮豆	ご飯 揚げ鶏葱ソース ふきの旨煮 酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の梅干し煮 ごぼうの胡麻炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 鶏五目煮						
熱量	1715 kcal	1763 kcal	1770 kcal	1704 kcal	1674 kcal	1726 kcal	1775 kcal						
蛋白	68.9 g	58.1 g	65 g	60.9 g	62 g	63 g	57.2 g						
塩分	8.2 g	7.7 g	8.3 g	10 g	8.1 g	9.6 g	8.5 g						
9月20日日	9月21日月	9月22日火	9月23日水	9月24日木	9月25日金	9月26日土							
朝食	ミートボール シャリーピン わさび昆布 ご飯 味噌汁 納豆 フルーツ・ジョア	がんもと野菜の煮物 ゆかり和え ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳	スクランブルエッグ ボテサラダ ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳	ジャーマンホット ボテサラダ ソナ和え ご飯 味噌汁 鯛ひじ フルーツ・牛乳	さつま揚げの煮物 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳	ホット 野菜のマリネ パン パンキススープ フルーツ 牛乳	トマト煮 いんげんとコンのサラダ ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳						
昼食	ご飯 カレの唐揚げ 小松菜の煮浸し 焼き茄子 清汁 フルーツ	【敬老の日御膳】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 紅白なます ごま豆腐 赤だし・フルーツ	ご飯 さんまの煮付け 竹輪と人参の金平 冷奴 味噌汁 フルーツ	スパゲティナポリタン 盛合せサラダ スープ パンナコート	きじ焼き丼 切干大根 トマトと風サラダ 味噌汁 フルーツ	白身魚の野菜あんかけ りんごとさつま芋の煮物 蒸し鶏の和え物 清汁 フルーツ	【新潟ご当地メニュー】 長岡生姜ラーメン ミニ点心 せんまいのナムル フルーツ						
間食	もみじまんじゅう	紅茶ケーキ	おはぎ	杏仁豆腐	今川焼き	コーヒーゼリー	人参ケーキ						
夕食	ご飯 ささき焼き じゃが和え 温泉卵 味噌汁 漬物	ご飯 煮込みハンバーグ 蓮根のたらこ炒め ボテサラダ スープ 漬物	ご飯 カニクリームコロッケ ラタトゥイユ サラダ スープ ピクリス	ご飯 タラの酒蒸し 肉味噌大根 青梗菜の胡麻風味 清汁 漬物	ご飯 メバルの煮付け 茶碗蒸し 梅おかか和え 清汁 煮豆	豚肉の甘酢あん 茄子含め煮 春雨のさばいり和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の粕漬焼き 牛肉干し煮 オクラの湯葉和え 味噌汁 浅漬け						
熱量	1661 kcal	1772 kcal	1789 kcal	1754 kcal	1772 kcal	1727 kcal	1688 kcal						
蛋白	70.7 g	66 g	60.1 g	58.9 g	72.2 g	65 g	76.8 g						
塩分	7.1 g	7.8 g	7.8 g	8.1 g	8.5 g	8.2 g	9.9 g						
9月27日日	9月28日月	9月29日火	9月30日水	8月29日木	8月30日金	8月31日土							
朝食	大根のそぼろ煮 青じそ和え ご飯 味噌汁 納豆 フルーツ・ジョア	ウインナーソース 小松菜と焼き椎茸和え ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳	トマトオムレツ オニオンサラダ ご飯 味噌汁 味付海苔 フルーツ・牛乳	豆腐寄せハンバーグ ひじき煮 ご飯 味噌汁 鯛ひじ フルーツ・牛乳									
昼食	ご飯 赤魚のごま照焼き がんも煮 胡瓜と沢庵の和え物 味噌汁 フルーツ	鶏肉のたれ焼き さつま芋の甘煮 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	ブリの竜田揚げ さつま芋の煮浸し ごま和え 清汁 杏仁フルーツ	カレーランド ささみのおかか炒め キャベツと三つ葉のサラダ フルーツ									
間食	栗ようかん	ショーエクリア	おはぎ	和のパンケーキ	ミルクケーキ								
夕食	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 洋風玉子焼き 中華和え スープ ザーサイ	ささきご飯 カレイの煮付け 厚揚げの味噌炒め 茄子の葉味和え 清汁 漬物	豚肉のマスター焼き ほれん草のソテー イタリアンサラダ スープ 煮豆	ご飯 豚肉のぶりん煮 せんまいの煮物 くるみ和え 味噌汁 枝豆そぼろ									
熱量	1668 kcal	1726 kcal	1721 kcal	1661 kcal	kcal	kcal	kcal						
蛋白	70.7 g	70.3 g	63.5 g	75.9 g	g	g	g						
塩分	7.9 g	8.2 g	6.1 g	7.9 g	g	g	g						