

## 9月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

	6月 日 日	6月 日 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			クリームソーダポテ コールスローサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ フルーツ・牛乳	厚焼き玉子 ひじき煮 味噌汁 梅びしお フルーツ・牛乳	ごまだしサラダ つね 味噌汁 味付け海苔 フルーツ・牛乳	オムレツ パンキンサラダ パン スープ フルーツ 牛乳	さつま揚げの炒め煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 のり佃煮 フルーツ・牛乳
昼食			ハ宝菜 カニシュマイ もやし中華和え スープ フルーツ	鶏肉の煮込み 根菜の炒め煮 さつま芋サラダ フルーツ	豚肉の煮込みだれ 茄子とお麩の煮物 千切り長いもの酢の物 味噌汁 フルーツ	鶏の唐揚げ ぜんまいの煮物 磯和え 味噌汁 フルーツ	鶏の唐揚げ ぜんまいの煮物 磯和え 味噌汁 フルーツ
間食			たい焼き ご飯 ミックスフライ かぶのそぼろ煮 オクラ和え 清汁 漬物	シフォンケーキ ご飯 アジの佃煮 マカロニソテー 海苔サラダ スープ フルーツゼリー	ヨーグルトケーキ 炊き込みご飯 ぶり照焼き 刻み昆布の煮物 キャベツの梅和え 清汁 漬物	グレープ 和風ハンバーグ 蓮根の金平 白和え 清汁 漬物	さんづば 鶏の味噌煮 焼き茄子浸し もずく酢 清汁 煮豆
夕食			1747 kcal 54.5 g 69.3 g	1759 kcal 69.5 g 85.5 g	1799 kcal 67.1 g 92.2 g	1767 kcal 53.7 g 71.7 g	1740 kcal 62.4 g 78.8 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	高野の卵とし 五色なます ご飯 味噌汁 梅びしお フルーツ・牛乳	ジャーマンポテ 蒸し鶏サラダ ご飯 味噌汁 味付け海苔 フルーツ・牛乳	月見つね かにかま和え ご飯 味噌汁 鯛みそ 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	ポイルウイナー 玉葱サラダ パン ポタージュ フルーツ 牛乳	鶏肉の味噌じゃが煮 オクラ湯菜和え ご飯 味噌汁 味付け海苔 フルーツ・牛乳
昼食	ご飯 赤魚のみりん漬け がんも煮 いんげんの胡麻和え 豚汁 フルーツ	【長月膳】 果ご飯 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 豚肉のすき煮 ごぼうの味噌金平 すだち和え 清汁 フルーツ	長崎ちゃんぽん 餃子 中華和え フルーツ	ご飯 焼肉 ぶきの土佐煮 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 クリームシチュー ミニ帆立フライ リーフサラダ 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	フルーツ
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 キャロットパ スープ 漬物	ご飯 タラのパン粉焼き 茄子とピーマンの炒り煮 とろろ 味噌汁 佃煮	ご飯 マスの漬け焼き 車麩の煮物 小松菜の磯辺和え 清汁 漬物	茄子肉詰めフライ じゃが芋の味噌煮 白菜漬漬け 清汁 なめ茸	ご飯 鶏肉の塩焼焼き きのこのさつと煮 大学芋風 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏の蒲焼き 柚子おろし添え 牛肉しぐれ煮 酢味噌かけ 清汁 漬物
夕食	1691 kcal 60.9 g 7.9 g	1733 kcal 62.6 g 8.1 g	1642 kcal 59 g 7.4 g	1637 kcal 67.4 g 7.7 g	1739 kcal 58 g 8.4 g	1746 kcal 76.3 g 7.4 g	1755 kcal 61.4 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 味噌汁 鯛みそ フルーツ・牛乳	肉団子のクリーム煮 タラモサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 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 味噌汁 味付け海苔 フルーツ・牛乳	海老団子煮 切干の酢の物 ご飯 味噌汁 梅びしお 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 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 のり佃煮 フルーツ・牛乳
昼食	菜飯 鶏のもろみ漬け 里芋の鶏そぼろあん カニ酢 けんちん汁 フルーツ	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	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 青菜の煮浸し ピーナツ和え 卵スープ フルーツ	豚肉のオイスターソース炒め シュウマイ 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	マスカットゼリー	抹茶ゼリー	レモンケーキ
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 白菜梅びたし 味噌汁 佃煮	煮込みハンバーグ れんこんのたらこ炒め ポテトサラダ スープ 漬物	ご飯 アジのさっぱり漬け 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	【ほっけ】南部焼き 切り昆布のヒリ辛炒め トマトのだし浸し 味噌汁 煮豆	揚げ鶏惣ソース ぶきの旨煮 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
夕食	1715 kcal 68.9 g 8.2 g	1763 kcal 58.1 g 7.7 g	1770 kcal 65 g 8.3 g	1704 kcal 60.9 g 10 g	1674 kcal 62 g 8.1 g	1726 kcal 63 g 9.6 g	1775 kcal 57.2 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 ジャリブリン わさび昆布 ご飯 味噌汁 納豆 フルーツ・ジョア	かんも野菜の煮物 ゆかり和え 味噌汁 味付け海苔 フルーツ・牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ フルーツ・牛乳	ジャーマンポテ ツナ和え 味噌汁 鯛みそ 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 のり佃煮 フルーツ・牛乳	ポトフ 野菜のマリネ パン パンキンスープ フルーツ 牛乳	トマト煮 いんげん＆コーンのサラダ ご飯 味噌汁 味付け海苔 フルーツ・牛乳
昼食	ご飯 カレイの唐揚げ 小松菜の煮浸し 焼き茄子 清汁 フルーツ	【敬老の日即膳】 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 バナナヨーグルト	さき焼き丼 切干大根煮 トマト和風サラダ 味噌汁 フルーツ	白身魚の野菜あんかけ りんごさつま芋の煮物 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 ぜんまいのナムル 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	コーヒゼリー	人参ケーキ
夕食	ご飯 すき焼き じゃこ和え 温泉卵 味噌汁 漬物	煮込みハンバーグ 蓮根のたらこ炒め ポテトサラダ スープ 漬物	カニクリームコロッケ ラタトゥイユ サラダ スープ ピクルス	ご飯 タラの酒蒸し 肉味噌大根 青菜の胡麻風味 清汁 漬物	メバルの煮付け 茶碗蒸し 梅おろし和え 清汁 煮豆	豚肉の甘酢あん 茄子詰め煮 春雨のさっぱり和え 味噌汁 漬物	鮭の粕漬焼き 牛肉しぐれ煮 オクラの湯菜和え 味噌汁 浅漬け
夕食	1661 kcal 70 g 7.1 g	1772 kcal 66 g 7.8 g	1789 kcal 60.1 g 7.8 g	1754 kcal 58.6 g 8.1 g	1772 kcal 72.2 g 8.5 g	1727 kcal 65 g 8.2 g	1688 kcal 76.8 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 月 日 金	8月 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	ウインナー炒め 小松菜と焼き椎茸和え ご飯 味噌汁 味付け海苔 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 鯛みそ フルーツ・牛乳	豆腐寄せハンバーグ ひじき煮 ご飯 味噌汁 ふりかけ 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	ご飯 ブリの竜田揚げ きのこの煮浸し ごま和え 清汁 杏仁フルーツ	カレーうどん 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	シューエクレア	きのこご飯 豚肉のマスタード焼き ほうれん草のソテー イタリアンサラダ スープ 煮豆	ご飯 鶏のりみりん漬け焼き ぜんまいの煮物 ぐみみとえ 味噌汁 枝豆そぼろ			
夕食	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	カレイの煮付け 厚揚げの味噌炒め 茄子の薬味和え 清汁 漬物					
夕食	1668 kcal 70.7 g 7.9 g	1726 kcal 70.3 g 8.2 g	1721 kcal 63.5 g 6.1 g	1651 kcal 75.9 g 7.9 g	kcal g g	kcal g g	kcal g g