９月の予定献立

さくらほうむ

	令和05年09月01日(金)	令和05年09月02日(土)	令和05年09月03日(日)
朝	御飯 ウインナーと白菜のコンソメ煮 青菜のごま和え うめびしお みそ汁(大根･大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 青菜のドレッシング和え 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋･きぬさや カルシウム牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 中華スープ（えのき・小松菜） カルシウム牛乳
昼	<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ キャベツのサラダ フルーツ（キウイ） お吸物（小花麩・ほうれん草）	御飯 青椒肉絲 春雨の甘酢和え みかん缶	<みんなの日曜日> 御飯 たいめいけん特製ﾊﾔｼﾗｲｽ スペイン風オムレツ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（しめじ・玉
昼間食	ようかん	どら焼き	やわらかおかき
夕	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め みそ汁(油揚げ・南瓜)	御飯 かに入り卵焼き和風あ ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ･えのき	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え お吸物（わかめ・大根の
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1592kcal 蛋白質 51.8ｇ 脂質 43.8ｇ 炭水化物 257.6ｇ 食塩 7.6ｇ ｶﾙｼｳﾑ 947ｍｇ 鉄 10.3ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1509kcal 蛋白質 52.7ｇ 脂質 32.1ｇ 炭水化物 259.1ｇ 食塩 7.5ｇ ｶﾙｼｳﾑ 907ｍｇ 鉄 9.7ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1551kcal 蛋白質 58.6ｇ 脂質 46.3ｇ 炭水化物 230.4ｇ 食塩 9.8ｇ ｶﾙｼｳﾑ 892ｍｇ 鉄 8.3ｍｇ

	令和05年09月04日(月)	令和05年09月05日(火)	令和05年09月06日(水)	令和05年09月7日(木)	令和05年09月8日(金)	令和05年09月9日(土)	令和05年09月10日(日)
朝	御飯 だし巻卵 オクラの和風サラダ たいみそ みそ汁(青梗菜･えのき ヨーグルト	御飯 厚揚げの甘辛煮 ポテトサラダ 香の物(青しその実漬け みそ汁(しろな･おつゆ麩 カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール しらすと青菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし･油揚げ ジョア	御飯 オムレツ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え あみえび佃煮 みそ汁(小松菜・うずまき麩 カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(オクラ･えのき カルシウム牛乳	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 青菜のお浸し うめびしお みそ汁(玉葱･大根葉) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね オクラとしらすの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(里芋･水菜) カルシウム牛乳
昼	御飯 しいらの梅肉焼き ほうれん草のお浸し 黄桃缶	二色丼 白菜の酢の物 フルーツ(バナナ) お吸物（とろろ昆布・蒲鉾）	御飯 ぶりの漬け焼き しろなの和風和え みかん缶	御飯 和風ハンバーグ きんぴられんこん パイン缶	ゆかりご飯 めばるの香味蒸し キャベツの和え物 りんご缶	〈秋の味覚御膳〉 栗ごはん 鯖のごまみそ焼き 里芋の白煮 いちごミルク寒天 冬瓜のしょうが汁	おかめそば エビ焼売 カリフラワーサラダ マンゴー缶
昼間食	黒糖ゼリー	炭酸饅頭	パインゼリー	ロールケーキ	バナナクレープ	やわらかおかき	りんごムース
夕	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮物 みそ汁（白菜・わかめ	御飯 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き あさりとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 みそ汁(南瓜･玉葱)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 お吸物（はんぺん・かぶ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 白菜の中華サラダ 中華ｽｰﾌﾟ（大根・青菜）	御飯 和風卵焼き レバー炒め お吸物（絹さや・豆腐	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしのおかか和え みそ汁(かぶ･大根葉)	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(冬瓜･葱)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1417kcal 蛋白質 55.2ｇ 脂質 30.7ｇ 炭水化物 237.1ｇ 食塩 6ｇ ｶﾙｼｳﾑ 626ｍｇ 鉄 10.7ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1585kcal 蛋白質 61.3ｇ 脂質 42.8ｇ 炭水化物 244.3ｇ 食塩 7.4ｇ ｶﾙｼｳﾑ 798ｍｇ 鉄 10.9ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1471kcal 蛋白質 54.9ｇ 脂質 42.1ｇ 炭水化物 227.1ｇ 食塩 6.5ｇ ｶﾙｼｳﾑ 725ｍｇ 鉄 13.4ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1506kcal 蛋白質 47.5ｇ 脂質 45.9ｇ 炭水化物 232.1ｇ 食塩 6.5ｇ ｶﾙｼｳﾑ 780ｍｇ 鉄 8.2ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1422kcal 蛋白質 56.5ｇ 脂質 38.5ｇ 炭水化物 218.6ｇ 食塩 6.3ｇ ｶﾙｼｳﾑ 891ｍｇ 鉄 10.6ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1498kcal 蛋白質 58.6ｇ 脂質 41.1ｇ 炭水化物 236.8ｇ 食塩 7.3ｇ ｶﾙｼｳﾑ 892ｍｇ 鉄 9.1ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1606kcal 蛋白質 56ｇ 脂質 48.2ｇ 炭水化物 244.1ｇ 食塩 7.8ｇ ｶﾙｼｳﾑ 790ｍｇ 鉄 9.3ｍｇ

	令和05年09月11日(月)	令和05年09月12日(火)	令和05年09月13日(水)	令和05年09月14日(木)	令和05年09月15日(金)	令和05年09月16日(土)	令和05年09月17日(日)
朝	御飯 チキンオムレツ もやしのドレッシング ふりかけ(さけ) みそ汁（オクラ・椎茸 ヨーグルト	御飯 野菜つみれの煮物 白菜の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(南瓜･玉葱) カルシウム牛乳	御飯 えびの卵とじ キャベツのサラダ たいみそ みそ汁(しめじ･油揚げ ジョア	御飯 とりつくね 春菊のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ･大根葉) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 香の物(しば漬け) みそ汁(畑菜･うずまき麩)	御飯 野菜炒め ポテトサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁（絹さや・おつゆ麩 カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 青菜の青じそ和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱･大根葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 きのこカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	食パン・あんぱん ミネストローネ もやしのサラダ 黄桃缶	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ パイン缶	麦ご飯 めだいのみりん焼き ほうれん草の和え物 みかん缶	高菜チャーハン きゅうりの中華和え 黄桃缶	御飯 鶏肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー マンゴー缶
昼間食	おはぎ	練りきり	みたらし団子	いちごババロア	きみしぐれ	和風パンケーキ	レアチーズムース
夕	菜めし 白身魚の野菜あんかけ 青梗菜の炒め煮 お吸物（とろろ昆布・はんぺん）	御飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾊﾑ・うまい	御飯 メヌケの塩麹焼き さつま揚げと冬瓜の煮 みそ汁(大根･長葱)	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（白菜・ｺｰﾝ	御飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒 みそ汁（オクラ・椎茸	御飯 赤魚のおろし煮 五目豆腐 みそ汁（南瓜・水菜）	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き いんげんのごま和え お吸物（はんぺん・カ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1452kcal 蛋白質 52.2ｇ 脂質 33.8ｇ 炭水化物 242.7ｇ 食塩 7.1ｇ ｶﾙｼｳﾑ 647ｍｇ 鉄 12.3ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1531kcal 蛋白質 50.8ｇ 脂質 40.6ｇ 炭水化物 241.5ｇ 食塩 7.4ｇ ｶﾙｼｳﾑ 807ｍｇ 鉄 10.2ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1488kcal 蛋白質 56ｇ 脂質 30.1ｇ 炭水化物 252.2ｇ 食塩 6.7ｇ ｶﾙｼｳﾑ 1123ｍｇ 鉄 5.9ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529kcal 蛋白質 59.9ｇ 脂質 42.5ｇ 炭水化物 235.9ｇ 食塩 5.7ｇ ｶﾙｼｳﾑ 955ｍｇ 鉄 9.2ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1445kcal 蛋白質 54.9ｇ 脂質 39.1ｇ 炭水化物 227.9ｇ 食塩 8ｇ ｶﾙｼｳﾑ 789ｍｇ 鉄 9.7ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1444kcal 蛋白質 53.7ｇ 脂質 38.3ｇ 炭水化物 227.1ｇ 食塩 6.3ｇ ｶﾙｼｳﾑ 811ｍｇ 鉄 8.1ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597kcal 蛋白質 56.1ｇ 脂質 45.9ｇ 炭水化物 247.3ｇ 食塩 5.8ｇ ｶﾙｼｳﾑ 901ｍｇ 鉄 8.8ｍｇ

９月の予定献立

さくらぼうむ

	令和05年09月18日(月)	令和05年09月19日(火)	令和05年09月20日(水)	令和05年09月21日(木)	令和05年09月22日(金)	令和05年09月23日(土)	令和05年09月24日(日)
朝	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ のり佃煮 みそ汁(小松菜・うずまき麩 ヨーグルト	御飯 はんぺんの煮物 春菊のごまよごし たいみそ みそ汁(里芋･えのき) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 香の物(つぼ漬け) みそ汁(畑菜･しいたけ ジョア	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え 金山寺みそ みそ汁(かぼちゃ・大根葉 カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 青菜のポン酢和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(キャベツ･うずまき麩 カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 大根のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜･油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とﾂﾅの炒め物 卵豆腐 たいみそ みそ汁(キャベツ･しめじ カルシウム牛乳
昼	＜敬老御膳＞ 二色おし寿司 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え フルーツ盛り合わせ お吸物（小花麩・みつ葉）	御飯 焼き肉 ひじきの煮物 りんご缶	御飯 豚肉のオイスター炒め さつまいもサラダ みかん缶	御飯 さばのカレー風味焼き いんげんのごま和え マンゴー缶	御飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 黄桃缶	御飯 たらのしそ塩麹焼き なすのみそ炒め パイン缶	御飯 煮込みハンバーグ カリフラワーのソテー りんご缶
昼間食	祝まんじゅう	味噌饅頭	杏仁豆腐	やわらかおかき	ゆずムース	バナナクレープ	水まんじゅう
夕	御飯 あじの香味焼き じゃが芋のバター炒め みそ汁(白菜･油揚げ)	ゆかりご飯 金目鯛の煮付け 青梗菜のナムル お吸物(かぼちゃ・水菜	御飯 ますのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(白菜･おつゆ麩	御飯 親子煮 きんぴらごぼう お吸物（かぶ葉・蒲鉾	麦ご飯 豚肉のﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ ブロッコリーソテー お吸物（小花麩・水菜	御飯 松風焼き もやしの和え物 みそ汁(里芋･えのき)	御飯 赤魚の照り焼き しろなの和え物 みそ汁(冬瓜･葱)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1413kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1455kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1499kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1444kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473kcal
	蛋白質 55.5ｇ	蛋白質 62.3ｇ	蛋白質 54.1ｇ	蛋白質 55.5ｇ	蛋白質 55.5ｇ	蛋白質 52.6ｇ	蛋白質 51.5ｇ
	脂質 33.6ｇ	脂質 27.9ｇ	脂質 43.9ｇ	脂質 43.2ｇ	脂質 50.1ｇ	脂質 35.8ｇ	脂質 31.6ｇ
	炭水化物 229.3ｇ	炭水化物 249.4ｇ	炭水化物 238.2ｇ	炭水化物 232.3ｇ	炭水化物 237.1ｇ	炭水化物 232.6ｇ	炭水化物 249.1ｇ
	食塩 7.4ｇ	食塩 7.2ｇ	食塩 6.6ｇ	食塩 6ｇ	食塩 5.9ｇ	食塩 6.6ｇ	食塩 7.7ｇ
	ｶﾙｼｳﾑ 567ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 1067ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 1151ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 857ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 834ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 839ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 790ｍｇ
	鉄 10.8ｍｇ	鉄 10.7ｍｇ	鉄 5.2ｍｇ	鉄 12.2ｍｇ	鉄 8.9ｍｇ	鉄 8.6ｍｇ	鉄 8.3ｍｇ

	令和05年09月25日(月)	令和05年09月26日(火)	令和05年09月27日(水)	令和05年09月28日(木)	令和05年09月29日(金)	令和05年09月30日(土)
朝	雑炊 大根と鶏肉の煮物 しろ菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁(さつま芋･豆苗 ヨーグルト	御飯 豆腐と野菜のくず煮 青梗菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(もやし･水菜) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ｷｬﾍﾞﾂとしらすの生姜和え ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜･しめじ ジョア	御飯 さつま揚げとピーマン なすの和風和え あみ佃煮 みそ汁(玉葱･椎茸) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え たいみそ みそ汁(もやし･油揚げ カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(おつゆ麩･大根葉 カルシウム牛乳
昼	御飯 牛皿 青菜と大豆の白和え 白桃缶	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 季節の果物	御飯 あじの南蛮漬け 冬瓜のくず煮 フルーツカクテル缶	味噌ラーメン 春巻き ほうれん草の中華和え レモンゼリー	御飯 肉豆腐 なすとﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 パイン缶」	御飯 白身魚の梅肉焼き うまい菜の和え物 マンゴー缶
昼間食	蒸しパン	ぶどうゼリー	かすてら饅頭	おかき	カフェオレゼリー	シュークリーム
夕	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 中華ｽｰﾌﾟ（畑菜・木耳	麦ご飯 ぶりの山椒煮 ほうれん草の和え物 かき玉汁	御飯 ふくさ焼き ポテトサラダ みそ汁(畑菜･うずまき麩)	御飯 ほきのムニエル 里芋の煮っころがし ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾍﾞｰｺﾝ・小松菜	麦ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 いんげんのくるみ和え みそ汁(じゃが芋･しめじ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め しろ菜の煮浸し 中華ｽｰﾌﾟ（木耳・かぶ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1468kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1492kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1596kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1482kcal
	蛋白質 55.7ｇ	蛋白質 56.9ｇ	蛋白質 60ｇ	蛋白質 54.3ｇ	蛋白質 55.5ｇ	蛋白質 58.4ｇ
	脂質 37.9ｇ	脂質 39.2ｇ	脂質 39ｇ	脂質 50.3ｇ	脂質 44.9ｇ	脂質 45.6ｇ
	炭水化物 233.9ｇ	炭水化物 239ｇ	炭水化物 252.7ｇ	炭水化物 239.4ｇ	炭水化物 243.2ｇ	炭水化物 216.7ｇ
	食塩 7ｇ	食塩 5.8ｇ	食塩 6.9ｇ	食塩 7.7ｇ	食塩 6.5ｇ	食塩 7.3ｇ
	ｶﾙｼｳﾑ 673ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 906ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 742ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 769ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 980ｍｇ	ｶﾙｼｳﾑ 996ｍｇ
	鉄 11.4ｍｇ	鉄 10.1ｍｇ	鉄 7.3ｍｇ	鉄 8.5ｍｇ	鉄 9.7ｍｇ	鉄 14.6ｍｇ

９月９日って何の日？

９月９日（土）に『秋の味覚御膳』と名前がついた献立が入っています。

９月９日は【重陽の節句】五節句の一つで別名【菊の節句】とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願いました。最近では馴染みがなくなりましたが、旧暦を使用していた頃には五節句を締めくくる最後の行事として盛んに行われていました。旧暦の9月9日は現在の10月中旬頃にあたり、菊が美しく咲く時期。菊は「仙境に咲く霊薬」として、邪気を払い長寿の効能があると信じられていました。また