

* 9月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 9月 1日~2024年 9月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	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	しょくパン はくさいスープ フランクフルト コールスローサラダ ていしぼうにゅう	ごはん ほうれん草とあつあげのみそ汁 あつやきたまご なのはななめたけ和え のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん たまねぎときぬさやのみそ汁 オクラなっとう いわしおろし煮 ほうれん草わさびあ和え やさいジュース	ごはん もやしとふのみそ汁 さつまあげ煮 キャベツおかか和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ホワイトスティック/チョコ たまねぎとワカメのスープ オムレツ (ほうれん草) マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん はくさいとあげのみそ汁 ささかま煮 菜の花津軽漬け和え たらこ ぎゅうにゅう	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 ミニチキン (しょうゆ) だいこんサラダ ぎゅうにゅう
昼食	かき揚げそば いりどり煮 クールゼリー	ごはん たまごスープ エビチリ ごぼうサラダ	ごはん こまつなのスープ ポークこうそう焼き ペペロンチーノ風炒め	ごはん チンゲン菜とえのきのスープ たらこのぼんこ焼き とうふサラダ	ごはん かに玉スープ きのこソースハンバーグ いんげんのマヨ和え	ごはん なめことうやとうふのみそ汁 さけのゆず風味焼き カレー肉じゃが煮	さつま芋ごはん たまごとみつばのみそ汁 ほっけのしお焼き ふきのにつけ
夕食	ごはん にくだんごスープ あじうめしそ焼き チンゲン菜とぶた肉の炒め	ごはん なめこみつばのみそ汁 チキンしおこうじ焼き ツナじゃが煮	ごもくチャーハン ザーサイスープ ぜいたくはる巻き だいこんツナサラダ	☆チキンカレー/クリームコロッケ ★からあげカレー ビーンズサラダ フルーチェ	ごはん じゃが芋とだいこんのみそ汁 かわいおろしポン酢 こまつなとぶた肉の炒め	ごはん とうふとこまつなのみそ汁 てんぷら ちゅうかくらげ	ごはん ほうれん草としめじのスープ ポークピカタ シーフードサラダ
合計	エネルギー-2101kcal 蛋白質 84.8g 脂質 79.0g 炭水 245.0g 鉄 8.7mg 食塩 11.8g	エネルギー-2002kcal 蛋白質 67.6g 脂質 55.2g 炭水 289.4g 鉄 9.2mg 食塩 8.3g	エネルギー-2025kcal 蛋白質 70.4g 脂質 58.8g 炭水 284.4g 鉄 9.4mg 食塩 7.8g	エネルギー-2060kcal 蛋白質 69.5g 脂質 47.4g 炭水 320.8g 鉄 9.2mg 食塩 10.5g	エネルギー-1998kcal 蛋白質 78.7g 脂質 67.8g 炭水 248.6g 鉄 10.7mg 食塩 10.3g	エネルギー-2003kcal 蛋白質 76.0g 脂質 49.0g 炭水 293.3g 鉄 8.7mg 食塩 11.1g	エネルギー-1960kcal 蛋白質 88.3g 脂質 52.0g 炭水 266.1g 鉄 9.4mg 食塩 10.9g

* 9月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 9月 8日~2024年 9月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	 			

	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	しょくパン クルトンスープ オムレツ(ベ-コンチズ) キャベツサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんとだいこんばのみそ汁 しらすなっとう あつやきたまご ほうれん草のさくらえび和え ぎゅうにゅう	ごはん ほうれん草とふのみそ汁 れんこんとひき肉のハンバーグ こまつなともやしのからし和え やさいジュース	ごはん こまつなとえのきのみそ汁 えだまめ入りあつやきたまご なのはなしそひじき和え ぎゅうにゅう	コーヒーパン オニオンスープ ハムチーズピカタ スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん わかめとねぎのみそ汁 あかうおさけかす焼き もやしめかぶ和え しば漬け ぎゅうにゅう	ごはん ちんげん菜とふのみそ汁 ミニチキン(くろこしょう) ブロッコリーごま和え ぎゅうにゅう
昼食	タンメン かいせんギョーザ あおりんごぜりー	ごはん とうふときぬさやのみそ汁 タンドリーふうぶり焼き さと芋とり肉のもの	ごはん ワンタンスープ ポークケチャマスタード焼き きりぼしだいこんサラダ	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 とりしおから揚げ もやしサラダ	わかめごはん とん汁 やきギョーザ きんぴらごぼう	ごはん だいこんばとあげのみそ汁 かれいのさらさ焼き きりぼしだいこんのいため煮	さけごはん とうふとニラのみそ汁 ピーマンにくづめ ほうれん草とベーコンの炒め
夕食	ごはん ワカメスープ しそ巻き75&イカリング アスパラガスサラダ	ごはん はくさいとニラのスープ デミハンバーグ ハニーポテト	ごはん たまごとたまねぎのみそ汁 さけのてり焼き マーボーはるさめ	パエリア チンゲン菜とえのきのスープ しろみさかなトマトソース焼き ブロッコリーサラダ	ポークカレー だいこんうめドレサラダ フルーツヨーグルト	ごはん たまごスープ とうふハンバーグ ペペロンチーノ風	ごはん じゃが芋としいたけのみそ汁 チキンおうごん焼き インゲンツナサラダ
合計	エネルギー-2002kcal 蛋白質 71.2g 脂質 49.3g 炭水 302.1g 鉄 8.0mg 食塩 12.5g	エネルギー-2096kcal 蛋白質 82.5g 脂質 61.9g 炭水 286.3g 鉄 11.1mg 食塩 9.5g	エネルギー-2005kcal 蛋白質 72.5g 脂質 52.4g 炭水 293.4g 鉄 8.9mg 食塩 9.2g	エネルギー-2004kcal 蛋白質 82.0g 脂質 57.9g 炭水 271.9g 鉄 8.8mg 食塩 11.3g	エネルギー-2046kcal 蛋白質 64.4g 脂質 63.2g 炭水 283.4g 鉄 9.7mg 食塩 10.7g	エネルギー-2003kcal 蛋白質 81.0g 脂質 46.6g 炭水 294.3g 鉄 9.2mg 食塩 9.0g	エネルギー-2059kcal 蛋白質 76.9g 脂質 57.8g 炭水 286.8g 鉄 12.4mg 食塩 11.3g

* 9月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 9月15日~2024年 9月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	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	しょくパン ほうれん草とたまねぎのスープ あつきりベーコン マリネ ていしぼうにゆう	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 イカステーキ きゅうりすの物 たらこ ぎゅうにゆう	ごはん はくさいとしいたけのみそ汁 オクラなっとう あじつきにくだんご こまつななめたけ和え やさいジュース	ごはん だいこんぼとふのみそ汁 えびしゅうまい はくさいおかか和え のりつくだに ぎゅうにゆう	バターロールパン キャベツスープ あらびきステーキ マカロニサラダ ていしぼうにゆう	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 いわしオレンジ煮 こまつないそ和え ふりかけ ぎゅうにゆう	ごはん こまつなとこうやとうふのみそ汁 あつやきたまご ほうれん草わさびあ和え つぼ漬け ぎゅうにゆう
昼食	かくに井 すいぎょうざスープ もやしザーサイ和え つぼ漬け あんにんどうふ ♪ こうあんメニュー・ちゅうか ♪	ゆかりごはん こまつなとあつあげのみそ汁 あじなんばん漬け はるさめサラダ	ごはん もやしとにらのみそ汁 まつかぜ焼き すきこんぶ煮	ちゅうかふうおこわ たまごとみつばのみそ汁 チキンネギしおだれ ちゅうかくらげ	ごはん じゃが芋とほうれん草のスープ ミートローフ はくさいとりんごのサラダ	ごはん とうふとニラのスープ たらこのうそうやき ごぼうサラダ	ごはん エビポーすいもの ほっけねぎみそ焼き ちくぜん煮
夕食	ごはん だいこんぼとなめこのみそ汁 さばカレーご焼き ぶた肉とキャベツのしおこうじ炒	ごはん とうふとキヌサヤのスープ ポークマーマレード焼き ブロッコリーとエビのサラダ	ごはん さといもとあげのみそ汁 しろみフライとチキンナゲット チンゲン菜しおこんぶ和え	ごはん とうふとわかめのすいもの さけのちゃんちゃん焼き ぜんまい炒め煮	ごはん もやしスープ かわいいやさいソース インゲンとむし鶏のサラダ	ポークハヤシ アスパラとイカのサラダ フルーツポンチ	ごはん ワンタンスープ ポークしおにんにく焼き とうふサラダ
合計	エネルギー-2102kcal 蛋白質 71.4g 脂質 87.0g 炭水 243.8g 鉄 9.1mg 食塩 9.8g	エネルギー-2044kcal 蛋白質 82.9g 脂質 58.4g 炭水 278.4g 鉄 8.0mg 食塩 10.4g	エネルギー-2068kcal 蛋白質 78.4g 脂質 55.2g 炭水 288.5g 鉄 14.3mg 食塩 13.8g	エネルギー-2013kcal 蛋白質 81.6g 脂質 54.5g 炭水 279.2g 鉄 8.9mg 食塩 11.0g	エネルギー-1871kcal 蛋白質 80.3g 脂質 47.1g 炭水 263.8g 鉄 8.2mg 食塩 10.9g	エネルギー-2004kcal 蛋白質 68.8g 脂質 40.4g 炭水 322.2g 鉄 9.5mg 食塩 7.8g	エネルギー-1926kcal 蛋白質 79.1g 脂質 49.8g 炭水 271.6g 鉄 10.1mg 食塩 10.3g

* 9月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年 9月22日~2024年 9月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	  	  			

	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	しょくパン	ごはん	ごはん	ごはん	クリームパン	ごはん	ごはん
食	オニオンスープ とうふハンバーグ スパサラダ ていしぼうにゅう	はくさいとニラのみそ汁 ねぎなっとう あつやきたまご ほうれん草梅しらす和え ぎゅうにゅう	こまつなとふのみそ汁 ミニチキン (みそたれ) なのはなごま和え うめぼし やさいジュース	さといもとにらのみそ汁 かに玉オムレツ キャベツしそひじき和え ぎゅうにゅう	キャベツスープ ミニハンバーグ マリネ ていしぼうにゅう	ほうれんほうともやしのみそ汁 さばてり焼き ほうれん草めかぶ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	だいこんとあつあげのみそ汁 さけかん こまつながいも和え のりつくだに ぎゅうにゅう
昼	いなにわふううどん キス天とカニカマ天 おぐらあんみつ	きのこごはん とうふとねぎのみそ汁 さけのしおこうじやき さつま芋のもの	ごはん たまごともやしのスープ クリームコックとイリング ビーンズサラダ	ごはん ポトフ かれないのムニエル ブロッコリーハニーマスタードサラダ	ごはん だいこんはとしめじのみそ汁 チキンこうそう焼き はるさめサラダ	ごはん ちんげん菜とわかめのスープ とりからチリソース アスパラと桜えびのサラダ	ごはん たまごにらのみそ汁 ぶりのてり焼き にくじゃが煮
夕	ごはん だいこんとわかめのみそ汁 チキンなんばん風 なすとぶた肉のちゅうか炒め	ごはん だいこんばとえのきのみそ汁 ポークしょうが焼き きりぼしわさびしょうゆ和え	ごはん なめことみつばのしょうゆ汁 さばヨーグルトみそ焼き にくだんごすぶた風	ごはん とうふとちんげんさいのみそ汁 ポークおろしポン酢 きんぴらごぼう	シーフードカレー だいこんサラダ キャラメルプリン	ごはん けんちん汁 かれないねぎみそ焼き こまつなしおこうじ和え	ごはん なめことこうやとうふのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き ブロッコリーおかか和え
合	エネルギー-2079kcal 蛋白質 81.4g	エネルギー-2002kcal 蛋白質 84.0g	エネルギー-2032kcal 蛋白質 71.4g	エネルギー-2053kcal 蛋白質 75.0g	エネルギー-2008kcal 蛋白質 72.5g	エネルギー-2003kcal 蛋白質 94.3g	エネルギー-2001kcal 蛋白質 79.3g
計	脂質 76.4g 炭水 251.3g 鉄 7.3mg 食塩 11.5g	脂質 47.8g 炭水 285.5g 鉄 10.9mg 食塩 10.4g	脂質 59.1g 炭水 288.0g 鉄 10.4mg 食塩 10.1g	脂質 57.1g 炭水 290.4g 鉄 8.4mg 食塩 8.7g	脂質 59.8g 炭水 281.0g 鉄 8.1mg 食塩 10.8g	脂質 55.6g 炭水 263.4g 鉄 11.0mg 食塩 9.3g	脂質 49.8g 炭水 288.6g 鉄 11.4mg 食塩 10.7g

* 9月献立表 *

[森幸園]

<常食>

(2024年 9月29日～2024年 9月30日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	9月29日 (日)	9月30日 (月)				
朝食	しょくパン クルトンスープ オムレツ (ピザエッグ) カリフラワーとハムのサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんぼとしいたけのみそ汁 いわしおろし煮 もやしからし和え うめぼし ぎゅうにゅう				
昼食	スパゲティーミートソース アスパラとレンコンのサラダ フルーチェ	ごはん ちゅうかスープ とりから揚げ はくさいとちくわの和風サラダ				
夕食	ごはん はくさいときぬさやのみそ汁 ポークうめソース はるさめかいせん炒め	ごはん こまつなとこうやとうふのみそ汁 さけのみそチーズ焼き だいこんとぶた肉のもの				
合計	エネルギー-2024kcal 蛋白質 82.8g 脂質 61.9g 炭水 268.4g 鉄 8.4mg 食塩 9.0g	エネルギー-2082kcal 蛋白質 89.2g 脂質 65.5g 炭水 265.0g 鉄 10.8mg 食塩 9.8g				