

9月

【1～15】

◇今月のひとこと◇

秋は、美味しい物がたくさん実る季節です。また、秋の味覚は冬の寒さに備えてしっかり食べてエネルギーを蓄える事ができる、米いも類・栗などの糖質が多く含まれ、エネルギー源となるものが多くなります。この『食欲の秋』という言葉には、実りの秋(収穫の秋)と暑い夏が終わって弱っていた食欲も回復するという二重の意味があるといわれています。

郷土料理



鹿児島県



油ゾーメン

豚肉と野菜、そうめんを炒めた鹿児島県奄美地域の郷土料理。炒める時にだし汁を入れるのが特徴で、炒め油とだし汁が乳化し、そうめんによく絡むことで、のど越しが良くなります。

げたんは

生地につぶりと黒糖蜜を浸したお菓子。黒糖蜜の上品な甘さとしっとりした食感。下駄の歯に格好が似ていることから名付けられました。

9月5日(金)昼食・おやつ

1 (月)



朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
目玉焼き
納豆
味付のり
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
目玉焼き
千切り野菜サラダ
えのきのスープ
牛乳

ご飯
鶏肉の山椒焼き
さつま芋の甘煮
ブロッコリーのツナ和え
うず巻麴の味噌汁
レモンケーキ

ご飯
A 白身魚の揚げ煮
B 豚肉の甘辛煮
ごぼうの味噌炒め
オレンジ
とろろ昆布のすまし汁

1569 kcal タンパク 62.1 g
脂質 40.3 g 塩分 8.0 g

2 (火)



ご飯
ベーコンと野菜の炒め物
カリフラワーサラダ
ふりかけ
もやしの味噌汁
ヤクルト

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ベーコンと野菜の炒め物
カリフラワーサラダ
もやしのスープ
ヤクルト

ご飯
さわらの香味焼き
茄子のそぼろあんかけ
ほうれん草のお浸し
雷汁

ご飯
A ミートボールのトマト煮
B さわらのピカタ
パプリカサラダ
ヨーグルトｽﾄﾚｰｼｰｽ
3色野菜スープ

1555 kcal タンパク 57.9 g
脂質 41.9 g 塩分 8.1 g

3 (水)



ご飯
お魚つみれと野菜の煮物
フレンチサラダ
たいみそ
みつばの味噌汁
牛乳

あんぱん
お魚つみれと野菜のスープ煮
フレンチサラダ
牛乳

ご飯
豚肉のねぎ塩炒め
車麴の煮物
キウイ & 白桃
里芋の味噌汁

ご飯
A ぼっかけの酒蒸し
B 鶏肉の柚子味噌焼き
切干大根の煮物
胡瓜とわかめの酢の物
かまぼこのすまし汁

1556 kcal タンパク 56.1 g
脂質 46.1 g 塩分 7.7 g

4 (木)



ご飯
挽肉と野菜の炒め物
温野菜サラダ
梅びしお
水菜の味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
挽肉と野菜の炒め物
温野菜サラダ
水菜のスープ
牛乳

ご飯
カレイのレモンバターソース
コールスローサラダ
マンゴー
クリームスープ

ご飯
A 五目豆腐
B さわらの磯辺焼き
冬瓜のかに風味あんかけ
小松菜の錦糸和え
根菜の味噌汁

1576 kcal タンパク 62.9 g
脂質 49 g 塩分 7.8 g

5 (金)



ご飯
南瓜のマヨ焼き
カラフルサラダ
梅びしお
かぶの味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
南瓜のマヨ焼き
カラフルサラダ
かぶのスープ
牛乳

《郷土料理・鹿児島県》
油ゾーメン
海老しんじょうの煮物
キャベツのかおり和え
梨

ご飯
A 赤魚の醤油マヨ焼き
B 鶏肉のくわ焼き風
ひじきの煮物
白和え
豆苗の味噌汁

1594 kcal タンパク 57.1 g
脂質 50.4 g 塩分 8.7 g

6 (土)



ご飯
ｽｲｰﾄﾍﾝﾄﾞｳとハムの炒め物
スパゲティサラダ
ふりかけ
椎茸の味噌汁
ジョア

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ｽｲｰﾄﾍﾝﾄﾞｳとハムの炒め物
スパゲティサラダ
椎茸のスープ
ジョア

◎骨粗鬆症予防メニュー◎
ご飯 豆腐のすまし汁
めばるの西京焼き
肉じゃが
チンゲン菜の辛子和え

ご飯
A ハンバーグ デミｸﾞﾗｽﾞｽ
B ぶりのガーリックバター焼き
グリーンサラダ
バナナ & 黄桃
カリフラワースープ

1555 kcal タンパク 55.0 g
脂質 38.4 g 塩分 7.5 g

7 (日)



ご飯
肉団子の甘酢あん
コーンサラダ
柚子みそ
さつま芋の味噌汁
牛乳

バターブレッド
りんごジャム
肉団子の甘酢あん
コーンサラダ
さつま芋のスープ
牛乳

ご飯
鶏肉の治部煮
もやしとピーマンの炒め
大根のごま醤油和え
手まり麴のすまし汁

ご飯
A 和風かに玉
B 豚肉の柳川煮
大豆の煮物
パイン
わかめの味噌汁

1590 kcal タンパク 54.1 g
脂質 40.9 g 塩分 8.2 g

8 (月)



朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
さつま揚げと野菜の炒め物
納豆
味付のり
キャベツの味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
さつま揚げと野菜の炒め物
白菜とレーズンのサラダ
キャベツのスープ
牛乳

ご飯
さばの味噌煮
金平れんこん
ほうれん草のなめたけ和え
かき玉汁

ロールケーキ
ご飯
A 牛肉とパプリカの炒め物
B マスのﾏﾆｰﾀﾙﾄﾞｰｽ
イタリアンサラダ
メロンムース
ひよこ豆のスープ

1597 kcal タンパク 59.8 g
脂質 47.1 g 塩分 7.9 g

9 (火)



ご飯
スクランブルエッグ
サウザンサラダ
ふりかけ
小松菜の味噌汁
ヤクルト

食パン
あんずジャム
スクランブルエッグ
サウザンサラダ
小松菜のスープ
ヤクルト

ご飯
豚肉と茄子の炒め物
竹輪の炒り煮
ブロッコリーのピーナッツ和え
さつま芋のすまし汁

茶の葉まんじゅう
ご飯
A 白身魚の南部焼き
B 鶏肉の唐揚げ
里芋の煮物
メロンムース
水菜の味噌汁

1583 kcal タンパク 57.8 g
脂質 45.9 g 塩分 87.9 g

10 (水)



ご飯
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
豆サラダ
ポタージュ
牛乳

ロールパン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
豆サラダ
ポタージュ
牛乳

ご飯
ポークカレーライス
シーザーサラダ
キウイ & 白桃
ズッキーニのスープ

フッセ
ご飯
A 豆腐の肉味噌かけ
B あじの野菜あんかけ
切り昆布の煮物
胡瓜のかおり和え
大根のすまし汁

1586 kcal タンパク 54.8 g
脂質 44.5 g 塩分 8.1 g

11 (木)

松花堂弁当

ご飯
肉団子と野菜の煮物
ミックスサラダ
ふりかけ
赤だし味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
肉団子と野菜のスープ煮
ミックスサラダ
牛乳

《松花堂弁当》
しそご飯
赤魚のみりん焼
いんげんのごま和え オクラの和え物
具だくさん味噌汁 水ようかん

オレンジケーキ
ご飯
A さわらのおろしポシ添え
B 豚肉のおろし煮
卵の花
バナナ & 黄桃
かまぼこのすまし汁

1551 kcal タンパク 61.3 g
脂質 36.9 g 塩分 7.7 g

12 (金)



ご飯
キャベツと挽肉の炒め物
えんどうのサラダ
梅びしお
豆苗の味噌汁
牛乳

食パン
ストロベリージャム
キャベツと挽肉の炒め物
えんどうのサラダ
豆苗のスープ
牛乳

和風きのこスパゲティ
たまごサラダ
ぶどう & 洋梨
クリームスープ

人形焼き
ご飯
A コロッケ2種盛合せ
B めばるの唐辛子煮
小松菜のわさび和え
マンゴー
とろろ昆布のすまし汁

1647 kcal タンパク 53.2 g
脂質 50 g 塩分 8.3 g

13 (土)



ご飯
ブレンオムレツ
花野菜サラダ
ふりかけ
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
ブレンオムレツ
花野菜サラダ
えのきのスープ
ジョア

ご飯
鶏肉の塩麹焼き
ピーマンのじゃこ炒め
茄子の生姜醤油
花麴のすまし汁

フレンチクルーラー
ご飯
A ぼっかけの香り蒸し
B 豚肉のﾓｲｽﾀｰｽﾞ炒め
南瓜の煮物
パイ
雷汁

1550 kcal タンパク 55.4 g
脂質 45.7 g 塩分 7.6 g

14 (日)



ご飯
ウインナーと野菜の炒め物
和風サラダ
柚子みそ
さつま芋の味噌汁
牛乳

レズンロール
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ウインナーと野菜の炒め物
和風サラダ
さつま芋のスープ
牛乳

◎認知症予防メニュー◎
ご飯 わかめの味噌汁
さばの塩焼き
もやしとにらの炒め物
煮豆

和風あんパイ
ご飯
A ソイミートの麻婆豆腐
B たら中華あんかけ
チンゲン菜の中華和え
マンゴー
春雨スープ

1597 kcal タンパク 60.0 g
脂質 44.7 g 塩分 7.9 g

15 (月)



ご飯
いかと野菜の煮物
納豆
味付のり
なめこの味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
いかと野菜のコンソメ煮
マカロニサラダ
牛乳

【敬老の日】
赤飯
天ぷら盛り合わせ
牛すき焼き
フルーツ 吸い物

ケーキハイキング
ご飯
A カレイのﾗﾋﾞｺｯﾄﾞｰｽ
B 鶏肉とブロッコリーの炒め物
カラフルサラダ
洋梨
ペジタブルスープ

1712 kcal タンパク 69.3 g
脂質 48.3 g 塩分 8.6 g

旬の食材

チンゲン菜



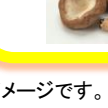
里芋



さつま芋



きのこ類



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

9月

【16～30】

◇今月のひとこと◇

健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申し上げます。いつまでもご壮健であられますようお願い致します。

旬メニュー

さつま芋ごはん
鮭の粕漬焼き
根菜の煮物
青梗菜のごま醤油和え
きのこ汁

秋野菜は夏野菜に比べ水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。夏の暑さによって疲労した身体を回復させるビタミンやミネラル、腸内環境を整える食物繊維、冬に向けて寒さに負けない体力づくりに必要な栄養素が豊富に含まれています。

9月25日(木)昼食

16 (火)



朝食 A
ご飯
甘辛肉団子
大根サラダ
ふりかけ
手まり麴の味噌汁
ヤクルト

朝食 B
食パン
ストロベリージャム
甘辛肉団子
大根サラダ
コーンポタージュ
ヤクルト

昼食
バセリライス
白身魚のハーブソース
チーズサラダ
キウイ & 白桃
角切り野菜スープ
バターケーキ

間食
ご飯
A 豚肉のスタミナ炒め
B あじの梅煮
里芋の煮物
胡瓜の塩昆布和え
油揚げの味噌汁

1587 kcal タンパク 56.2 g
脂質 50.0 g 塩分 7.7 g

17 (水)



ご飯
卵と野菜の炒め物
きのこサラダ
たいみそ
じゃが芋の味噌汁
牛乳

クリームパン
卵と野菜の炒め物
きのこサラダ
じゃが芋のスープ
牛乳

ご飯
鶏肉の和風マヨ焼き
茄子の含め煮
オクラの青じそ和え
すめんのすまし汁
クレープ

ご飯
A 赤魚の煮付け
B 牛肉の柚子胡椒焼
れんこんとこんにゃくの炒り煮
バナナ & 黄桃
キャベツの味噌汁

1584 kcal タンパク 54.0 g
脂質 52 g 塩分 7.9 g

18 (木)



ご飯
南瓜のミートソース焼き
スパゲティサラダ
ふりかけ
もやしの味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
南瓜のミートソース焼き
スパゲティサラダ
キャロットポタージュ
牛乳

ご飯
マスのムニエル クリームソース
パブリカサラダ
オレンジ
野菜スープ
やわらかおかき

ご飯
A 味噌カツ
B 肉の黒酢あん
冬瓜の煮物
スイートエンドウのくのみ和え
みづのすまし汁

1654 kcal タンパク 56.6 g
脂質 49.6 g 塩分 7.8 g

19 (金)



ご飯
ツナとブロッコリーの炒め物
コールスローサラダ
梅びしお
えのきの味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
ツナとブロッコリーの炒め物
コールスローサラダ
えのきのスープ
牛乳

きつねうどん
肉団子甘酢あん
白菜のゆかり和え
フルーツカクテル

ご飯
A さばの黄金焼
B 豚肉の生姜炒め
さつま芋の甘煮
青梗菜のしらす和え
みつばの味噌汁

1612 kcal タンパク 57.4 g
脂質 37.2 g 塩分 8.9 g

20 (土)



ご飯
彩り野菜のグリル
いんげんのサラダ
ふりかけ
わかめの味噌汁
ジョア

食パン
ストロベリージャム
彩り野菜のグリル
いんげんのサラダ
わかめのスープ
ジョア

オムライス
ハムサラダ
マンゴー
クリームスープ

ご飯
A 豆腐ハンバーグ
B さわらの漬け焼き
根菜の煮物
ほうれん草のごま和え
水菜の味噌汁

1611 kcal タンパク 54.5 g
脂質 43.7 g 塩分 8.3 g

21 (日)



ご飯
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
柚子みそ
豆苗の味噌汁
牛乳

黒糖 & バターロール
あんずジャム
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
豆苗のスープ
牛乳

豚肉と大根の梅肉蒸し
茄子のなべしぎ
もやしの香味和え
とろろ昆布のすまし汁

ご飯
A たらの葱焼
B 鶏肉の黒胡椒焼
人参と白滝の炒め煮
りんご
うず巻き麴の味噌汁

1562 kcal タンパク 53.3 g
脂質 48.8 g 塩分 7.8 g

22 (月)



ご飯
ウインナーとえんどうの炒め物
納豆
味噌汁
赤だし味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
ウインナーとえんどうの炒め物
パンピングサラダ
ポタージュ
牛乳

ご飯
かれいの香草パン粉焼き
グリーンサラダ
パイ
野菜スープ

ご飯
A 千草焼き
B あじの韓国風焼き
里芋の田楽
オクラポン酢和え
かまぼこのすまし汁

1558 kcal タンパク 62.1 g
脂質 41.7 g 塩分 7.4 g

23 (火)



朝食 A
ご飯
海老団子の煮物
カリフラワーサラダ
ふりかけ
ほうれん草の味噌汁
ヤクルト

朝食 B
食パン
りんごジャム
海老団子のスープ煮
カリフラワーサラダ
ヤクルト

ご飯
ザーキン南蛮
チーサイ奴
小松菜のお浸し
椎茸の味噌汁
チョコケーキ

ご飯
A 白身魚のムニエル トマトソース
B ロールキャベツ トマト煮
アボカドサラダ
ぶどうマース
ベジタブルスープ

1589 kcal タンパク 54.7 g
脂質 50.3 g 塩分 7.9 g

24 (水)



ご飯
野菜とごまの炒め物
白菜サラダ
たいみそ
大根の味噌汁
牛乳

チョコフレッド
ストロベリージャム
野菜とごまの炒め物
白菜サラダ
大根のスープ
牛乳

サンドイッチ
カラフルサラダ
キウイ & 白桃
ひよこ豆のスープ

ご飯
A 五目野菜の肉団子煮
B さばの立田揚げ 香味ソース
春巻き
ピーマンのおかか和え
中華スープ

1611 kcal タンパク 53.1 g
脂質 61.1 g 塩分 8.8 g

25 (木)



ご飯
ブレンオムレツ
ミックスサラダ
ふりかけ
かぶの味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
ブレンオムレツ
ミックスサラダ
かぶのスープ
牛乳

《旬メニュー》
さつま芋ご飯
鮭の粕漬焼き
根菜の煮物 きのこ汁
チンゲン菜のごま醤油和え

ご飯
A 赤魚の煮つけ
B 豚肉の山椒焼
めかぶ和え
黄桃
呉汁

1524 kcal タンパク 60.3 g
脂質 40 g 塩分 8.0 g

26 (金)



ご飯
はんぺんのバター醤油
千切り野菜サラダ
のりの佃煮
南瓜の味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
はんぺんのバター醤油
千切り野菜サラダ
パンピングポタージュ
牛乳

たぬきそば
冬瓜の煮物
豆腐のなめたけ
バナナ & みかん

ご飯
A 和風ハンバーグ
B ぶりの照り煮
茄子の揚げ浸し
いかと胡瓜の酢味噌和え
オクラのすまし汁

1595 kcal タンパク 54.7 g
脂質 45.8 g 塩分 8.3 g

27 (土)



ご飯
ハムと野菜の煮物
ごぼうサラダ
ふりかけ
もやしの味噌汁
ジョア

食パン
りんごジャム
ハムと野菜のコンソメ煮
ごぼうサラダ
ジョア

ロールパン
秋野菜のグラタン
ピーンズサラダ
マスカットゼリー
ズッキーニのスープ

ご飯
A ほうけの利休焼
B 豚肉の味噌焼き
ほうれん草の和え物
大根の梅和え
油揚げの味噌汁

1623 kcal タンパク 57.4 g
脂質 48.1 g 塩分 8.2 g

28 (日)



ご飯
ベーコンと野菜の炒め物
シーザーサラダ
柚子みそ
豆苗の味噌汁
牛乳

レーズンロール
ストロベリージャム
ベーコンと野菜の炒め物
シーザーサラダ
豆苗のスープ
牛乳

ご飯
さわらの生姜焼き
ひじきの煮物
オレンジ
手まり麴の味噌汁
たこ焼き

ご飯
A 炒り鶏
B たらのごまだれ焼き
いんげんの酢醤油和え
煮豆
すめんのすまし汁

1578 kcal タンパク 59.2 g
脂質 48.1 g 塩分 7.6 g

29 (月)



ご飯
目玉焼き
納豆
味噌汁
水菜の味噌汁
ヤクルト

食パン
あんずジャム
目玉焼き
海藻サラダ
水菜のスープ
牛乳

ご飯
かれいの和風ムニエル
里芋の煮物
チンゲン菜の辛子和え
根菜の味噌汁
ハムステーキ

ご飯
A エビカツ
B 牛肉のトマト煮
カリフラワーのマリネ
マンゴー
3色野菜スープ

1557 kcal タンパク 56.6 g
脂質 40.9 g 塩分 7.9 g

30 (火)



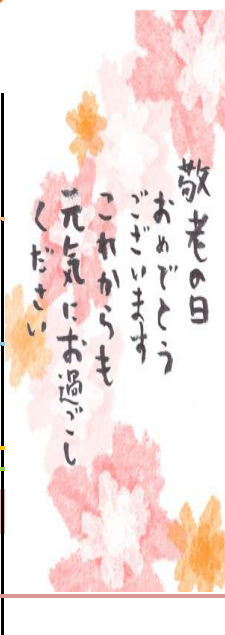
ご飯
ホトとウインナーのチーズ焼き
ブロッコリーのピーナッツ和え
ふりかけ
なめこの味噌汁
ヤクルト

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
ホトとウインナーのチーズ焼き
ブロッコリーのピーナッツ和え
キャロットポタージュ
ヤクルト

ご飯
ポークソテー マスタードソース
枝豆サラダ
りんご
オニオンスープ
初雁 (白あんまんじゅう)

ご飯
A 鶏肉の照り焼き
B 白身魚の七味マヨ焼き
厚揚げの煮物
白菜の柚子浸し
うず巻き麴の味噌汁

1579 kcal タンパク 56.8 g
脂質 45.2 g 塩分 7.7 g



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。