

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
 にも類・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。

ご当地メニュー



北海道



シスコライス 函館市で50年近く続く
 洋食屋さんの看板メニュー。お店のオー
 ナーがサンフランシスコに行った時に食
 べた料理を元に考案。バターライスの上
 にグリルしたソーセージをのせ、ミート
 ソースをたっぷりかけた料理で、付け合
 わせはブロッコリーとポテトサラダです。

北海道仕立てふんわりケーキ

北海道産の原材料を使ったくちどけの
 よいケーキです。



9月12日(土)屋食・おやつ

1 (火)



朝食 A
 ご飯
 卵と野菜の炒め物
 カリフラワーサラダ
 ふりかけ
 じゃが芋の味噌汁
 ヤクルト

朝食 B
 食パン
 チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
 卵と野菜の炒め物
 カリフラワーサラダ
 ポテトポタージュ
 ヤクルト

屋食
 ご飯
 さばの味噌煮
 竹輪とこんにやくの炒り煮
 ほうれん草のお浸し
 豆腐のすまし汁

間食
 乳菓饅頭
 ご飯
 A ミートボールのトマト煮
 B めばるのﾏﾐﾂ オーロラソース
 パプリカサラダ
 ヨーグルト ストロベリーソース
 3色野菜スープ

脂質 41.8 g 塩分 7.9 g

2 (水)



朝食 A
 ご飯
 お魚つみれと野菜の煮物
 カラフルサラダ
 たいみそ
 みつばの味噌汁
 牛乳

朝食 B
 あんぱん
 お魚つみれと野菜のスープ煮
 カラフルサラダ
 牛乳

屋食
 ご飯
 豚肉のピリ辛炒め
 大豆の煮物
 胡瓜とわかめの酢の物
 白菜の味噌汁

間食
 オレンジケーキ
 ご飯
 A ぼっかけの酒蒸し
 B 千草焼き
 小松菜のなめたけ和え
 黄桃
 そうめんのすまし汁

脂質 40.8 g 塩分 7.9 g

3 (木)



朝食 A
 ご飯
 挽肉と野菜の炒め物
 フレンチサラダ
 ふりかけ
 椎茸の味噌汁
 牛乳

朝食 B
 食パン
 ストロベリージャム
 挽肉と野菜の炒め物
 フレンチサラダ
 椎茸のスープ
 牛乳

屋食
 ご飯
 鶏肉の梅しそ焼き
 茄子の詰め煮
 オクラの和え物
 かまぼこのすまし汁

間食
 アメリカンドック
 ご飯
 A 五目豆腐
 B あじの南部焼き
 切干大根の煮物
 梨
 根菜の味噌汁

脂質 54.1 g 塩分 8.8 g

4 (金)



朝食 A
 ご飯
 南瓜のマヨ焼き
 ブロッコリーサラダ
 梅びしお
 豆苗の味噌汁
 牛乳

朝食 B
 食パン
 あんずジャム
 南瓜のマヨ焼き
 カラフルサラダ
 豆苗のスープ
 牛乳

屋食
 和風きのこスパゲティ
 たまごサラダ
 ぶどう&白桃
 クリームスープ

間食
 ドーナツ
 ご飯
 A さわらのごまだれ焼き
 B 白身魚のﾎﾞﾛﾁｬｰ肉詰めフライ
 れんこんの炒り煮
 白和え
 花魁のすまし汁

脂質 55.4 g 塩分 8.8 g

5 (土)



朝食 A
 ご飯
 ハムと野菜の炒め物
 マカロニサラダ
 ふりかけ
 さつま芋の味噌汁
 ジョア

朝食 B
 食パン
 チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
 ハムと野菜の炒め物
 マカロニサラダ
 さつま芋のスープ
 ジョア

屋食
 ご飯
 おろしハンバーグ
 じゃが芋の煮物
 二色野菜の辛子和え
 カニカマのすまし汁

間食
 酒まんじゅう
 ご飯
 A 豚肉のﾃﾞﾐｸﾞﾗｽﾞソース
 B 白身魚のﾎﾞﾛﾁｬｰ肉詰め焼き
 グリーンサラダ
 オレンジ
 ベジタブルスープ

脂質 38.0 g 塩分 7.8 g

6 (日)



朝食 A
 ご飯
 肉団子の甘酢あん
 コーンサラダ
 柚子みそ
 しめじの味噌汁
 牛乳

朝食 B
 黒糖ロール&レーズンブレッド
 りんごジャム
 肉団子の甘酢あん
 コーンサラダ
 しめじのスープ
 牛乳

屋食
 ご飯
 鶏肉の治部煮
 もやしとピーマンの炒め物
 大根のゆかり和え
 わかめの味噌汁

間食
 レモンケーキ
 ご飯
 A たらこの磯辺揚げ
 B 豆腐ハンバーグ
 ザーサイ和え
 バイン
 手まり麩のすまし汁

脂質 46.5 g 塩分 7.8 g

7 (月)



朝食 A
 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

朝食 B
 食パン
 ストロベリージャム
 さつま揚げと野菜の炒め物
 白菜サラダ
 キャベツのスープ
 牛乳

屋食
 ご飯
 めばるの香味焼き
 冬瓜の煮物
 ほうれん草のごま和え
 かき玉汁

間食
 初雁(白あんまんじゅう)
 ご飯
 A 豚肉と野菜の炒め物
 B さばのｶﾚｰﾑﾆｴﾙ
 イタリアンサラダ
 いちごムース
 ひよこ豆のスープ

脂質 43.3 g 塩分 7.9 g

8 (火)

松花堂弁当



9 (水)



10 (木)



11 (金)



12 (土)



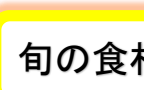
13 (日)



14 (月)



15 (火)



朝食 A

朝食 B

屋食

間食

夕食

朝食 A
 ご飯
 ポイルウィンナー
 シンナーサラダ
 ふりかけ
 小松菜の味噌汁
 ヤクルト

朝食 B
 食パン
 あんずジャム
 ポイルウィンナー
 シンナーサラダ
 小松菜のスープ
 ヤクルト

屋食
 <松花堂弁当>
 さつま芋ご飯
 サモンプライ
 根菜の煮物
 チンゲン菜の和え物 きのこ汁

間食
 パナナカステラ
 ご飯
 A 赤魚のさらさ蒸し
 B 牛肉の卵とじ
 切り昆布の煮物
 黄桃
 水菜の味噌汁

脂質 39.8 g 塩分 7.9 g

朝食 A
 ご飯
 魚肉ソーセージと野菜の炒め物
 豆サラダ
 たいみそ
 南瓜の味噌汁
 ヤクルト

朝食 B
 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
 パンプキンポタージュ
 牛乳

屋食
 サンドイッチ
 サウザンサラダ
 キウイ&洋梨
 ズッキーニのスープ

間食
 きみしぐれ
 ご飯
 A 鶏肉のさっぱり煮
 B あじのさっぱり煮
 ひじきの煮物
 胡瓜のかおり和え
 うずまき麩の味噌汁

脂質 57.5 g 塩分 8.6 g

朝食 A
 ご飯
 ベーコンと野菜の煮物
 ミックスサラダ
 ふりかけ
 赤だし味噌汁
 牛乳

朝食 B
 食パン
 りんごジャム
 ベーコンと野菜のスープ煮
 ミックスサラダ
 牛乳

屋食
 ご飯
 豚肉のごま炒め
 車麩の煮物
 オクラの和え物
 かまぼこのすまし汁

間食
 ミルクボンテドーナツ
 ご飯
 A さわらの韓国風焼き
 B 餃子&しゅうまい
 春雨サラダ
 パナナ&みかん
 中華スープ

脂質 47.1 g 塩分 8.5 g

朝食 A
 ご飯
 ツナとキャベツの炒め物
 ブロッコリーのピーナッツ和え
 梅びしお
 豆苗の味噌汁
 牛乳

朝食 B
 食パン
 ストロベリージャム
 ツナとキャベツの炒め物
 ブロッコリーのピーナッツ和え
 豆苗のスープ
 牛乳

屋食
 ご飯
 とろろそば
 信田煮
 白菜の生姜醤油和え

間食
 人形焼き(こしあん)
 ご飯
 A 肉じゃが
 B 白身魚の揚げ煮
 小松菜のわさび和え
 フルーツカクテル
 ごぼうの味噌汁

脂質 34.8 g 塩分 8.9 g

朝食 A
 ご飯
 目玉焼き
 大根サラダ
 ふりかけ
 さつま芋の味噌汁
 ジョア

朝食 B
 食パン
 あんずジャム
 目玉焼き
 大根サラダ
 クリームスープ
 ジョア

屋食
 <ご当地メニュー・北海道>
 シスコライス
 アボカドサラダ
 マスカットゼリー
 えのきのスープ

間食
 北海道仕立てふんわりケーキ
 ご飯
 A めばるの唐辛子煮
 B 豚肉と茄子の炒め物
 いんげんのおかか炒め
 バイン
 雷汁

脂質 50.7 g 塩分 8.8 g

朝食 A
 ご飯
 甘辛肉団子
 和風サラダ
 柚子みそ
 白菜の味噌汁
 牛乳

朝食 B
 レーズンロール
 りんごジャム
 甘辛肉団子
 和風サラダ
 白菜のスープ
 牛乳

屋食
 ご飯
 豚肉と野菜の中華炒め
 春巻き
 マンゴー
 中華スープ

間食
 オムレット
 ご飯
 A 豆腐のそぼろあんかけ
 B たらのごま煮
 チンゲン菜の錦糸和え
 豆
 わかめの味噌汁

脂質 46.3 g 塩分 8.0 g

朝食 A
 ご飯
 ウィンナーと野菜の煮物
 納豆
 味付のり
 なめこの味噌汁
 ヤクルト

朝食 B
 食パン
 チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
 ウィンナーと野菜のコンソメ煮
 マカロニサラダ
 牛乳

屋食
 ご飯
 さばの柚庵焼き
 金平ごぼう
 ほうれん草のお浸し
 油揚げの味噌汁

間食
 あんドーナツ
 ご飯
 A カレイのピカタ
 B 鶏肉とブロッコリーの炒め物
 カラフルサラダ
 りんご
 ベジタブルスープ

脂質 43.9 g 塩分 8.1 g

朝食 A
 ご飯
 はんぺんバター醤油
 カリフラワーサラダ
 ふりかけ
 もやしの味噌汁
 ヤクルト

朝食 B
 食パン
 ストロベリージャム
 はんぺんバター醤油
 カリフラワーサラダ
 コーンポタージュ
 ヤクルト

屋食
 秋野菜カレー
 チーズサラダ
 キウイ&白桃
 角切り野菜スープ

間食
 あんずケーキ
 ご飯
 A メンチカツ
 B あじの梅煮
 大根の煮物
 胡瓜の塩昆布和え
 豆腐の味噌汁

脂質 58.2 g 塩分 8.5 g

旬の食材



※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。



お月見メニュー

肉入り月見うどん
里芋と焼き豆腐の田楽
ぶどうムース

十五夜とは1年で最も美しいとされる「中秋の名月」(秋のちようど真ん中の日、旧暦8月15日の夜に見える月のこと)を鑑賞し、秋の収穫物を供えて実りに感謝する行事です。芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」ともいいます。お月見メニューとして、卵を満月に見立てた「月見うどん」を提供いたします。

9月25日(金)昼食

16 (水)



朝食 A
ご飯
卵と野菜の炒め物
グリーンサラダ
たいみそ
じゃが芋の味噌汁
牛乳

朝食 B
クリームパン
卵と野菜の炒め物
グリーンサラダ
じゃが芋のスープ
牛乳

昼食
ご飯
鶏肉の粕漬焼
つみれの煮物
オクラの青じそ和え
そうめんのすまし汁
フレンチクルーラー

間食
ご飯
A 白身魚の野菜あんかけ
B 牛乳
茄子の揚げ浸し
バナナ&黄桃
キャベツの味噌汁

夕食
ご飯
1595 kcal タンパク 56.8 g
脂質 48.8 g 塩分 7.8 g

17 (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
手まり麩の味噌汁
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
レタススープ
牛乳

ご飯
マスのクリームソース
コーンサラダ
オレンジ
具だくさんスープ
黒糖まんじゅう

ご飯
A 豚肉のスタミナ炒め
B さわらの漬け焼き
B さんもの煮物
佃煮
かニカマのすまし汁

ご飯
1657 kcal タンパク 64.8 g
脂質 46.5 g 塩分 7.6 g

18 (金)



ご飯
ツナと野菜の炒め物
フレンチサラダ
梅びしお
豆苗の味噌汁
牛乳

食パン
りんごジャム
ツナと野菜の炒め物
フレンチサラダ
豆苗のスープ
牛乳

ご飯
秋味あんかけ焼きそば
中華風冷奴
フルーツカクテル
中華スープ

ご飯
A めばるの黄金焼
B 鶏肉の塩麹焼き
さつま芋の甘煮
小松菜のしらす和え
みつばの味噌汁

ご飯
1557 kcal タンパク 56.8 g
脂質 49.9 g 塩分 8.7 g

19 (土)



ご飯
彩り野菜のグリル
いんげんのサラダ
梅びしお
わかめの味噌汁
じゃお

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
じゃお

ご飯
オムライス
ハムサラダ
マンゴー
クリームスープ

ご飯
A 豚肉の生姜炒め
B たらの和風ムニエル
根菜の煮物
ほうれん草のごま和え
油揚げの味噌汁

ご飯
1694 kcal タンパク 53.9 g
脂質 55.5 g 塩分 8.4 g

20 (日)



ご飯
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
柚子みそ
えのきの味噌汁
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
えのきのスープ
牛乳

ご飯
あじフライ
人参と白滝の炒め煮
オクラおろし
とろろ昆布のすまし汁

ご飯
A 鶏介と生揚げの炒め物
B 鶏肉の黒胡椒焼き
白菜のゆかり和え
パイン
うず巻き麩の味噌汁

ご飯
1591 kcal タンパク 54.4 g
脂質 47.2 g 塩分 8.1 g

21 (月)



敬老の日

ご飯
ウインナーと野菜の炒め物
納豆
味付のり
椎茸の味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
ウインナーと野菜の炒め物
カラフルサラダ
椎茸のスープ
牛乳

【敬老の日】
赤飯 お吸い物
天ぷら盛り合わせ
お刺身盛り合わせ
菊花和え フルーツ

ご飯
A 照りマヨハンバーグ
B ほっけの利休焼き
ブロッコリーと竹輪の炒め物
漬物
水菜の味噌汁

ご飯
1683 kcal タンパク 74.2 g
脂質 44.9 g 塩分 9.3 g

22 (火)



ご飯
ベーコンと野菜の煮物
コールスローサラダ
ふりかけ
ほうれん草の味噌汁
ヤクルト

食パン
りんごジャム
ベーコンと野菜のスープ煮
コールスローサラダ
ヤクルト

ご飯
豚肉の柚子胡椒焼き
ピーマンのおかか炒め
チンゲン菜のお浸し
もやしの味噌汁

ご飯
A 白身魚のトマトソース
B ロールキャベツのトマト煮
カリフラワーサラダ
メロムース
マカロニスープ

ご飯
1572 kcal タンパク 56.9 g
脂質 42.0 g 塩分 8.1 g

23 (水)



朝食 A
ご飯
ブレンオムレツ
白菜サラダ
たいみそ
大根の味噌汁
牛乳

朝食 B
ロールパン
ストロベリージャム
ブレンオムレツ
白菜サラダ
大根のスープ
牛乳

昼食
ご飯
鶏肉のマーメレード焼き
きのこサラダ
キウイ&白桃
コーンポタージュ

間食
ご飯
A 豆腐のひき肉包み揚げ
B さばの立田揚げ 香味ソース
春雨のうま煮
ザーサイ和え
中華スープ

夕食
ご飯
1648 kcal タンパク 53.7 g
脂質 53.0 g 塩分 7.8 g

24 (木)



ご飯
野菜とごまの炒め物
ミックスサラダ
ふりかけ
じゃが芋の味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
野菜とごまの炒め物
ミックスサラダ
じゃが芋のスープ
牛乳

ご飯
さわらの西京焼き
小松菜の煮浸し
白和え
かき玉汁

ご飯
A 赤魚の煮つけ
B 豚肉の山椒焼き
めかぶ和え
フルーツカクテル
呉汁

ご飯
1536 kcal タンパク 61.5 g
脂質 43.2 g 塩分 7.8 g

25 (金)



お月見メニュー

ご飯
大豆ミートのトマトカレー炒め
海藻サラダ
梅びしお
南瓜の味噌汁
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄ
大豆ミートのトマトカレー炒め
海藻サラダ
南瓜のスープ
牛乳

○お月見メニュー○
肉入り月見うどん
里芋と焼き豆腐の田楽
ぶどうムース

ご飯
A 鶏肉の七味焼き
B めばるの照り煮
茄子の炒め物
玉葱と胡瓜の土佐酢和え
手まり麩のすまし汁

ご飯
1633 kcal タンパク 63.4 g
脂質 49.7 g 塩分 8.9 g

26 (土)



ご飯
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
マカロニサラダ
ふりかけ
しめじの味噌汁
じゃお

食パン
りんごジャム
魚肉ソーセージと野菜の炒め物
マカロニサラダ
しめじのスープ
じゃお

ご飯
豚肉の味噌炒め
卵の花
オクラの和え物
はんぺんのすまし汁

ご飯
A あじの生姜煮
B 五目野菜の肉団子煮
ほうれん草ののり和え
みかん缶
さつま芋の味噌汁

ご飯
1547 kcal タンパク 58.4 g
脂質 38.3 g 塩分 8.2 g

27 (日)



ご飯
ハムと野菜の煮物
千切り野菜サラダ
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
ハムと野菜のコンソメ煮
千切り野菜サラダ
牛乳

ご飯
麻婆豆腐
もやしにとらの炒め物
いんげんの酢醤油和え
中華スープ

ご飯
A 炒り鶏
B たらの和風マヨ焼き
ひじきの煮物
パイン
みつばの味噌汁

ご飯
1582 kcal タンパク 57.7 g
脂質 48.9 g 塩分 7.7 g

28 (月)



ご飯
スクランブルエッグ
納豆
味付のり
水菜の味噌汁
牛乳

食パン
あんずジャム
スクランブルエッグ
シーザーサラダ
水菜のスープ
牛乳

ご飯
白身魚の葱蒸し
南瓜の甘煮
チンゲン菜のお浸し
根菜の味噌汁

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

ご飯
1562 kcal タンパク 57.6 g
脂質 38.3 g 塩分 7.9 g

29 (火)



ご飯
お魚つみれと野菜の煮物
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
お魚つみれと野菜のスープ煮
ブロッコリーのピーナッツ和え
ヤクルト

大豆ミートのキーマカレー
サウザンサラダ
りんご
オニオンスープ

ご飯
A 鶏肉の照り焼き
B 和風かに玉
厚揚げの煮物
白菜の柚子浸し
うず巻き麩の味噌汁

ご飯
1543 kcal タンパク 57.2 g
脂質 37.7 g 塩分 8.9 g

30 (水)



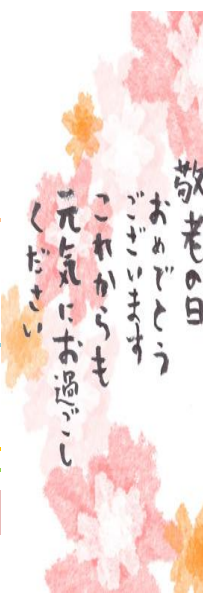
ご飯
ポイルウインナー
イタリアンサラダ
たいみそ
わかめの味噌汁
牛乳

ロールパン
ストロベリージャム
ポイルウインナー
イタリアンサラダ
わかめのスープ
牛乳

ご飯
豚肉と卵の炒め物
金平ごぼう
小松菜のわさび和え
かまぼこのすまし汁

ご飯
A めばるのごまだれ焼き
B 豆腐ハンバーグ
車麩の煮物
黄桃
キャベツの味噌汁

ご飯
1651 kcal タンパク 61.7 g
脂質 50.5 g 塩分 8.1 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。