

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	 9月のこんだて 常食 大今里ケアホーム 月間献立表 入所 令和8年9月1日～9月30日		黒糖ロール フロッキーのソテー 牛乳 ＊＊ご当地・北海道県＊＊ 10勝の甘辛豚丼風 アスパラサラダ 白桃缶 味噌汁	抹茶ツイスト ガリフラワーのゆず和え 牛乳 米飯 ホキのカレーマヨ焼き 南瓜の煮物 オレンジ 清汁 ふりかけ	レーズンドッグ スバゲティサラダ 牛乳 米飯 鶏肉の生姜炒め しる菜と竹輪の煮浸し バイン缶 味噌汁 ふりかけ	カスタードクリームパン ほうれん草の煮浸し 牛乳 米飯 豚肉の塩ダレ焼き じゃがいものマヨ和え みかん缶 清汁 ふりかけ	クリームエスカルゴ 小松菜のボン酢和え 牛乳 米飯 揚げ魚のおろしポン酢かけ 春雨サラダ 黄桃缶 清汁 ふりかけ
昼食			米飯 かに玉風 小松菜のツナ和え 清汁 漬物 レモンケーキ 紅茶	米飯 牛肉の山椒焼き ほうれん草とエビの中華煮 味噌汁 漬物 カステラ 紅茶	米飯 タラの吉野煮 きゅうりの甘酢和え 清汁 漬物 ソフトクレープ（チョコ） コーヒー	米飯 サバの味噌煮（西京みそ仕立て） 菜の花のお浸し 味噌汁 漬物 黒糖ケーキ 紅茶	米飯 牛肉と里芋の旨煮 炒りどうふ 味噌汁 漬物 マスカットゼリー コーヒー
夕食			エネルギｰ 1613 kcal 炭水化物 237.2 g 蛋白質 64.8 g 脂質 51.7 g カルシウム 619 mg 食塩 6.9 g	エネルギｰ 1596 kcal 炭水化物 230.1 g 蛋白質 60.4 g 脂質 57.5 g カルシウム 508 mg 食塩 5.4 g	エネルギｰ 1619 kcal 炭水化物 237.2 g 蛋白質 63.2 g 脂質 47.3 g カルシウム 499 mg 食塩 6.9 g	エネルギｰ 1617 kcal 炭水化物 229.2 g 蛋白質 65.6 g 脂質 52.6 g カルシウム 545 mg 食塩 6.0 g	エネルギｰ 1608 kcal 炭水化物 209.5 g 蛋白質 61.7 g 脂質 61.7 g カルシウム 603 mg 食塩 5.3 g
3時							
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ミルクツイスト 春菊と湯葉の煮浸し 牛乳 米飯 鶏肉の照り焼き ガリフラワーのドレッシング和え バナナ 味噌汁 ふりかけ	ミニ山シュガー 白菜の和え物 牛乳 米飯 豚肉と大根の旨煮 茄子の田楽 みかん缶 清汁 ふりかけ	はちみつぶんぶん マカロニサラダ 牛乳 米飯 たまきそば 小松菜の煮浸し バイン ふりかけ	黒糖ロール ちくわの卵とじ煮 牛乳 牛丼 きゅうりのごま醤油和え 白桃缶 中華スープ	シュガーバターコッペ 小松菜の炒め物 牛乳 米飯 ホキの野菜ソースかけ アスパラの味噌炒め マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ	チョコカスター しる菜の和え物 牛乳 米飯 エビグラタン 春雨サラダ バイン缶 パンフキンスープ ふりかけ	抹茶ツイスト キャベツスープ煮 牛乳 米飯 豚肉の炒め物 もやしのナムル キウイ 清汁 ふりかけ
昼食	米飯 サワラの南蛮漬け チンゲン菜の中華風サラダ 清汁 漬物	米飯 ホキのねぎソースかけ しる菜のツナ和え 中華スープ 漬物	米飯 豆腐のチンゲン菜と挽肉炒め さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	米飯 アジのムニエル 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 漬物	米飯 鶏肉のレモンバター焼き キャベツサラダ 清汁 漬物	米飯 魚の香辛パン粉焼き 大根の和風ドレッシング和え 清汁 漬物	米飯 サバの生姜煮 きんぴらごぼう 味噌汁 漬物
夕食	しっとりブチケーキ コーヒー	チョコマフィン 紅茶	ミニ今川焼き（小倉） お茶	ショコラブチケーキ 紅茶	いちごムース コーヒー	ソフトクレープ（バナナ） コーヒー	牛乳ケーキ コーヒー
3時	エネルギｰ 1605 kcal 炭水化物 220.1 g 蛋白質 65.1 g 脂質 54.1 g カルシウム 465 mg 食塩 6.2 g	エネルギｰ 1618 kcal 炭水化物 224.1 g 蛋白質 54.1 g 脂質 58.4 g カルシウム 468 mg 食塩 6.7 g	エネルギｰ 1591 kcal 炭水化物 245.5 g 蛋白質 59.1 g 脂質 45.3 g カルシウム 676 mg 食塩 6.5 g	エネルギｰ 1615 kcal 炭水化物 225.2 g 蛋白質 61.1 g 脂質 56.1 g カルシウム 456 mg 食塩 6.6 g	エネルギｰ 1610 kcal 炭水化物 224.2 g 蛋白質 58.4 g 脂質 56.7 g カルシウム 474 mg 食塩 6.8 g	エネルギｰ 1593 kcal 炭水化物 243.5 g 蛋白質 57.4 g 脂質 45.7 g カルシウム 597 mg 食塩 6.9 g	エネルギｰ 1620 kcal 炭水化物 222.5 g 蛋白質 58.2 g 脂質 60.1 g カルシウム 603 mg 食塩 6.0 g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ミニ山シュガー ガリフラワーのゆず和え 牛乳 米飯 タラのマヨ焼き はくさいサラダ みかん缶 清汁 ふりかけ	カスタードクリームパン 大根の煮物 牛乳 米飯 親子煮 しる菜の胡麻和え 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ	ショコラツイスト マカロニサラダ 牛乳 米飯 煮込みハンバーグ アスパラのレモンドレッシング和え バナナ コンソメスープ ふりかけ	クリームエスカルゴ 青梗菜のコンソメ煮 牛乳 米飯 チキンカツ コールスローサラダ バナナ 味噌汁 ふりかけ	ジョコラロール いんげんサラダ 牛乳 米飯 豚肉の中華煮 ブロッコリーのドレッシング和え 白桃缶 中華スープ ふりかけ	シュガーバターコッペ ポテトサラダ 牛乳 米飯 醤油ラーメン 菜の花のツナ和え マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ	カスタードクリームパン ほうれん草サラダ 牛乳 米飯 ホキの甘辛ネギ味噌焼き 里芋のえびそばろ煮 マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ
昼食	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草とカニかま和え 中華スープ 漬物	米飯 白身魚の野菜あんかけ 切り干し煮 清汁 漬物	米飯 揚げと茄子の味噌炒め 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	米飯 ホキの香味焼き ほうれん草の煮びたし 清汁 漬物	米飯 ぶりの照り焼き さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物	米飯 牛肉のくわ焼き 冬瓜の含め煮 味噌汁 漬物	米飯 生妻入り蹄大根 ガリフラワーの甘酢和え 清汁 漬物
夕食	マフィン 紅茶	カスタードブチケーキ コーヒー	バナナムース 紅茶	イチゴマフィン コーヒー	ムースエクレア 紅茶	焼きドーナッツ（豆乳） コーヒー	もみじまんじゅう お茶
3時	エネルギｰ 1607 kcal 炭水化物 219.0 g 蛋白質 60.1 g 脂質 58.3 g カルシウム 605 mg 食塩 6.7 g	エネルギｰ 1613 kcal 炭水化物 243.6 g 蛋白質 66.3 g 脂質 44.1 g カルシウム 638 mg 食塩 5.7 g	エネルギｰ 1599 kcal 炭水化物 225.3 g 蛋白質 48.7 g 脂質 58.4 g カルシウム 721 mg 食塩 6.9 g	エネルギｰ 1608 kcal 炭水化物 225.3 g 蛋白質 57.2 g 脂質 56.0 g カルシウム 686 mg 食塩 6.6 g	エネルギｰ 1590 kcal 炭水化物 219.8 g 蛋白質 58.3 g 脂質 57.7 g カルシウム 455 mg 食塩 6.0 g	エネルギｰ 1613 kcal 炭水化物 229.0 g 蛋白質 55.9 g 脂質 57.4 g カルシウム 553 mg 食塩 6.8 g	エネルギｰ 1614 kcal 炭水化物 257.5 g 蛋白質 66.4 g 脂質 37.9 g カルシウム 621 mg 食塩 5.8 g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	抹茶ツイスト 春菊の煮浸し 牛乳 米飯 肉じゃが しる菜のゆかり和え キウイ 清汁 ふりかけ	黒糖ロール スバゲティサラダ 牛乳 ＊＊敬老の日＊＊ 赤飯 天ぷら盛り合わせ（抹茶塩） 小松菜の柚子和え&出し巻卵 焼き合せ 黄桃缶 清汁	レーズンドッグ ほうれん草の和え物 牛乳 ボークカレー フロッキーとハムのサラダ ヨーグルト 福神漬 らっきょ	チョコカスター じゃが芋のクリーム煮 牛乳 米飯 ホキのタルタル焼き ごぼうサラダ マンゴー缶 清汁 ふりかけ	クリームエスカルゴ じゃが芋のクリーム煮 牛乳 三色丼 春雨芋子マヨネーズ和え バイン 味噌汁 ふりかけ	黒糖ロール 厚揚げの含め煮 牛乳 ＊＊中秋の名月＊＊ 米飯 タラのヒカタ 南瓜サラダ 白桃缶 コンソメスープ ふりかけ	ミルクツイスト フロッキーのマヨ和え 牛乳 米飯 ボークチャップ 菜の花のくるみ和え みかん缶 清汁 ふりかけ
昼食	米飯 シルパンの漬け焼き ひじき煮付け 味噌汁 漬物	米飯 アジの梅煮 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 漬物	米飯 筑前煮 サバの塩焼き 揚げだし豆腐 清汁 漬物	米飯 筑前煮 春菊のドレッシング和え 味噌汁 漬物	米飯 タラの有馬煮 きゅうりの酢の物 清汁 漬物	米飯 お好み焼き しる菜の和え物 清汁 漬物	米飯 サワらのかは焼き さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物
夕食	紅茶ケーキ コーヒー	溶けないアイス風（バニラ） 紅茶	メープルブチケーキ コーヒー	ピーチムース 紅茶	カスタードワッフル コーヒー	お月見ゼリー 紅茶	ソフトクレープ（イチゴ） コーヒー
3時	エネルギｰ 1599 kcal 炭水化物 223.3 g 蛋白質 55.8 g 脂質 56.6 g カルシウム 572 mg 食塩 6.8 g	エネルギｰ 1593 kcal 炭水化物 240.8 g 蛋白質 65.6 g 脂質 44.4 g カルシウム 574 mg 食塩 6.9 g	エネルギｰ 1620 kcal 炭水化物 222.8 g 蛋白質 61.9 g 脂質 52.4 g カルシウム 486 mg 食塩 5.4 g	エネルギｰ 1610 kcal 炭水化物 221.7 g 蛋白質 56.0 g 脂質 53.9 g カルシウム 623 mg 食塩 6.6 g	エネルギｰ 1596 kcal 炭水化物 224.4 g 蛋白質 58.0 g 脂質 46.7 g カルシウム 615 mg 食塩 6.6 g	エネルギｰ 1599 kcal 炭水化物 222.3 g 蛋白質 68.4 g 脂質 52.6 g カルシウム 607 mg 食塩 6.3 g	エネルギｰ 1612 kcal 炭水化物 222.5 g 蛋白質 58.0 g 脂質 57.5 g カルシウム 487 mg 食塩 6.5 g
	27	28	29	30			
朝食	はちみつブンブン アスパラのソテー 牛乳 秋の味覚ごはん 白身魚の和風ムニエル ほうれん草の柚子醤油和え バイン 清汁	ショコラロール 小松菜の和え物 牛乳 米飯 鶏肉の味噌マヨ焼 白菜のドレッシング和え キウイ 清汁 ふりかけ	黒糖ロール ほうれん草の和え物 牛乳 米飯 白身フライ キャベツサラダ みかん缶 コンソメスープ ふりかけ	クリームエスカルゴ 青梗菜のコンソメ煮 牛乳 米飯 豚じゃが カリフラワーとツナのドレッシング和え 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ			
昼食	米飯 牛肉の胡麻風味焼き じゃが芋の炒め煮 味噌汁 漬物	米飯 タラの煮つけ 卵とはんべんのふわふわ焼き 味噌汁 漬物	米飯 青梗肉絲 拌三絲 中華スープ 漬物	米飯 アジの山椒焼き 冬瓜のかにあんかけ 清汁 漬物			
夕食	バームクーヘン 紅茶	プリン コーヒー	りんごブチケーキ コーヒー	鯛まんじゅう お茶			
3時	エネルギｰ 1603 kcal 炭水化物 218.0 g 蛋白質 62.6 g 脂質 57.0 g カルシウム 514 mg 食塩 6.1 g	エネルギｰ 1606 kcal 炭水化物 204.5 g 蛋白質 66.1 g 脂質 59.2 g カルシウム 596 mg 食塩 6.3 g	エネルギｰ 1590 kcal 炭水化物 221.7 g 蛋白質 47.5 g 脂質 59.4 g カルシウム 429 mg 食塩 6.6 g	エネルギｰ 1594 kcal 炭水化物 224.7 g 蛋白質 58.7 g 脂質 53.8 g カルシウム 604 mg 食塩 6.1 g			

※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい。