

〇〇 9 月 献 立 表 〇〇

豊玉デイサービス

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 なすとピーマンの味噌炒め 白菜のゆかり和え パイン缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 476 3	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ じゃが芋の煮物 人参の金平 漬物 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 460 3.5	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 大根の甘酢和え みかん缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 448 3.2	(リクエスト) ひき肉カレー コンソメスープ 花野菜サラダ 福神漬け 黄桃缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 505 3.4	A 秋刀魚の塩焼き B 秋刀魚の竜田揚げ ごはん 味噌汁 ひじき煮 オクラの和え物 カクテル缶 選択A 507 3.4 選択B 573 3.4	ごはん 味噌汁 メンチカツ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え パイン缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 512 3.5
3時	ショコラケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 107 0.3	ロールケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 113 0	クリームパン・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 131 0.1	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 70 0	ゼリー・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 73 0	プチドック・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 100 0.1
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ 南瓜含め煮 小松菜のドレッシング和え 漬物 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 482 5	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときのこの炒め物 もやしサラダ カクテル缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 444 2.9	A 蒸し鶏の棒棒鶏ソース B 鶏肉のチーズ焼き ごはん 味噌汁 大根の田舎煮 ピーマンのピリ辛炒め みかん缶 選択A 445 3.1 選択B 445 2.9	豚丼 味噌汁 大豆と昆布の煮物 ほうれん草の柚子風味和え みかん缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 493 4.1	ごはん すまし汁 ますのバター醤油焼き 切干大根の炒め物 (リクエストメニュー) マカロニサラダ カクテル缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 531 4.7	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 キャベツの彩りサラダ 黄桃缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 509 2.3
3時	パンケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 87 0.2	手作り蒸しパン・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 122 0.2	あんぱん・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 131 0	たいやき・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 106 0	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 70 0.1	フルーチェ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 56 0.2
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え パイン缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 501 3	A たらの唐揚げ生姜醤油ソース B たらのムニエル ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の炒り煮 オクラのなめたけ和え 黄桃缶 選択A 461 3.5 選択B 435 3.5	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ (オレンジ) I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 566 4.1	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ (オレンジ) I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 566 4.1	ごはん 春雨スープ 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ 青梗菜のナムル 黄桃缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 493 2.8	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしとにらの中華炒め とろろ芋 みかん缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 439 2.9
3時	手作り蒸しパン・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 122 0.2	ゼリー・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 73 0	紅白まんじゅう・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 139 0.1	紅白まんじゅう・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 139 0.1	プチドック・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 100 0.1	メープルケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 104 0.2
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	ごはん すまし汁 親子煮 レンコンの味噌炒め ブロッコリーサラダ 漬物 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 480 2.7	ごはん 味噌汁 (リクエスト) 鱈の竜田揚げ 冬瓜のくず煮 インゲンの胡麻酢和え カクテル缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 500 3	きのこうどん 玉子巻 小松菜の辛子マヨ和え カクテル缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 473 4.5	A 鶏肉のケチャップ焼き B 鶏肉の味噌マヨ焼 ごはん 玉子スープ 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 漬物 選択A 411 2.8 選択B 433 2.3	(島根県郷土料理) 舞茸ご飯 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 切干大根の煮物 キャベツの和え物 みかん缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 417 3.5	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃサラダ 黄桃缶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 519 3.1
3時	ショコラケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 107 0.3	プリン・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 89 0	パンケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 87 0.2	ロールケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 113 0	たいやき・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 106 0	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 70 0
	30 (月)					
昼食	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 大根のくず煮 キャベツのしそ和え 漬物 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 474 5.4					
3時	ロールケーキ・紅茶 I㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 113 0					

敬老の日
長年社会に尽くした高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「敬老の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。
さんま(秋刀魚)
さんまは、北太平洋で水揚げされる秋の鮮魚です。旬のさんまは脂のノリがよく、塩焼きで食するのが秋の味覚の代表格。さんまはエサを食べてから排出するまでの時間が短いために、内臓にえぐみがなく、塩焼き時に「はらわた」も美味しく食べられるのが特徴です。さんまには、血液の流れをよくすると言われる成分が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があると言われています。



* 都合により献立を変更することがあります