さやま苑：令和5年9月献立表(昼)

食事衛生目標：食事前に手洗いをしましょう。
運動目標：意識的に階段を利用しましょう。

日 (曜日)	献立名	体をつくる 蛋白質	体の調子を整える ビタミン	熱や力の元になる 炭水化物/脂質	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
1 (金)	炒飯 わかめスープ 餃子 牛乳寒天	ハム、卵、なると 餃子、牛乳	長葱、わかめ 黄桃缶、みかん缶	米、サラダ油、ごま油 ごま、ラー油、上白糖 粉寒天、ゼラチン	587	20.8	3.9
2 (土)	御飯 味噌汁 かれいの煮付 じゃが芋のなめたけ和え フルーツ盛合せ	かれい、竹輪、味噌	ほうれん草、ごぼう 人参、えのき、パイン マンゴー、キウイ	米、じゃが芋 マヨネーズ	466	16	2.9
3 (日)	御飯 スープ タンドリーチキン マカロニサラダ 珈琲ゼリー	鶏肉、ベーコン ヨーグルト	セロリ、トマト、ニンニク 胡瓜、人参、玉葱 椎茸	米、じゃが芋、コンソメ マカロニ、マヨネーズ ホイップ、珈琲、上白糖 ゼラチン、カレー粉	549	19.1	2.2
4 (月)	御飯 スープ 餃子＆海老焼売 蒸し鶏のサラダ キウイフルーツ	餃子、海老焼売 ささみ、ベーコン	チンゲン菜、人参 レタス、胡瓜、トマト	米、春雨、コンソメ ラー油、ノンオイルドレ	457	16.8	2.7
5 (火)	バターロール (温)ビシソワーズ オムレツ ツナサラダ ジョア	レアチーズオムレツ ツナ缶、牛乳、ジョア	玉葱、パセリ、レタス 胡瓜、人参	バターロール、バター じゃが芋、コンソメ 生クリーム	735	22.2	3.8
6 (水)	アルファ―米 カレー(レトルト) おかき みかん缶	レトルトカレー	みかん缶	アルファ―米、おかき	526	9.4	3.1
7 (木)	冷汁ひやむぎ 厚焼玉子 肉団子 野菜ジュース	豆腐、ツナ缶、味噌 厚焼玉子、肉団子	胡瓜、大葉、みょうが 野菜ジュース	ひやむぎ、ごま	640	32.4	4.7
8 (金)	御飯 ハヤシライス サーモンサラダ 香の物 ヨーグルト	豚肉、サーモン ヨーグルト	玉葱、レタス、トマト マッシュルーム、胡瓜 らっきょう	米、ハヤシルー バター、フレンチドレ	563	19.7	4.1
9 (土)	菊菜飯 すまし汁 ぶりの照焼き 里芋の炊合せ みかん缶	ぶり、なると	食用菊、春菊、三つ葉 甘酢生姜、人参 絹さや、みかん缶	米、里芋	514	27.6	3.2
10 (日)	御飯 味噌汁 親子煮 ゴマネーズ和え 水ようかん	鶏肉、卵、ささみ 味噌	もやし、人参、玉葱 切干大根、三つ葉 舞茸、椎茸	米、上白糖、マヨネーズ ごま、粉寒天、ゼラチン	534	26	2.6

さやま苑：令和5年9月献立表(昼)

食事衛生目標：食事前に手洗いをしましょう。

運動目標：意識的に階段を利用しましょう。

日 (曜日)	献立名	体をつくる 蛋白質	体の調子を整える ビタミン	熱や力の元になる 炭水化物/脂質	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
11 (月)	御飯 スープ 中華丼 春雨のナムル マンゴー	豚肉、むきえび うずら卵	白菜、搾菜、絹さや 竹の子、人参、胡瓜 椎茸	米、サラダ油、ごま油 春雨、片栗粉、上白糖	459	18.8	300
12 (火)	豚汁うどん 厚焼玉子 香り和え	豚肉、厚焼玉子 油揚げ、味噌	大根、人参、ごぼう 長葱、かぶ、胡瓜 レモン果汁	うどん、じゃが芋 ごま油	663	28.9	2.3
13 (水)	赤飯/すまし汁 天婦羅/天つゆ 金目鯛の照焼き 炊合せ/茶碗蒸し 浅漬け	金目鯛、海老 蟹しんじょう 寄せ湯葉けんちん 茶碗蒸しの素 やわらかまぼこ	茄子、しし唐、椎茸 舞茸、大根、人参 いんげん、生姜、柚子 三つ葉、胡瓜、かぶ 万能葱	米、赤飯の素、片栗粉 さつま芋甘露煮、里芋 天ぷら粉、白絞油 ごま	729	31.5	7.7
14 (木)	御飯 味噌汁 牛皿 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛肉、ヨーグルト	玉葱、紅生姜、絹さや ごぼうサラダ、胡瓜	米、白滝、上白糖	559	19.7	3
15 (金)	たまごデニッシュ＆ロール ビーフシチュー ブロッコリーサラダ わたぼく珈琲牛乳	牛肉、ツナ缶 珈琲牛乳	トマト、トマト缶、玉葱 人参、ブロッコリー	たまごデニッシュ ロールパン、サラダ油 ビーフシチュールー ごまドレ	619	26.2	3.3
16 (土)	御飯 ワンタンスープ かに玉 もやしのナムル フルーツポンチ	かに玉、ワンタン 牛乳	もやし、チンゲン菜 長葱、人参、ニンニク みかん缶、キウイ 黄桃缶	米、ごま、片栗粉 ごま油、粉寒天、 ゼラチン、上白糖 ゼラチン、サイダー	500	12.9	2.7
17 (日)	御飯 けんちん汁 赤魚の粕漬け 大根の煮物 ミルク葛餅風	赤魚粕漬、豆腐、鶏肉 厚揚げ、牛乳	大根、人参、ごぼう 小松菜、長葱	米、里芋、こんにゃく サラダ油、上白糖 ゼラチン、きな粉、黒蜜	439	22.3	1.8
18 (月)	枝豆御飯 味噌汁 めかじきの竜田揚げ ごぼうサラダ ぶどうゼリー	めかじき、枝豆 油揚げ、味噌	ごぼう、人参、万能葱 玉葱、貝割れ、生姜 ごぼうサラダ、胡瓜	米、ごま、片栗粉 上白糖、白絞油 ぶどうゼリーの素 ホイップ	548	18.1	2.6
19 (火)	ミートスパゲティー スープ ツナサラダ オレンジ	豚肉、ベーコン パルメザンチーズ ツナ缶	玉葱、人参、セロリ トマト缶、キャベツ レタス、胡瓜、トマト レットオニオン、 オレンジ	スパゲティー、コンソメ オリーブ油、マヨネーズ ケチャップ、サラダ油	531	22.6	2.6
20 (水)	おはぎ3種 すまし汁 大焼売 車麩の含め煮	大焼売、なると	いんげん、長葱	米、じゃが芋、車麩 小豆、きな粉、ごま 上白糖	573	17.3	2.3

さやま苑：令和5年9月献立表(昼)

日 (曜日)	献立名	体をつくる 蛋白質	体の調子を整える ビタミン	熱や力の元になる 炭水化物/脂質	エネルギー Kcal	蛋白質g	塩分g
21 (木)	御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 甘酢唐揚げ 胡瓜の酢の物	豆腐、甘酢唐揚げ 油揚げ、味噌	キャベツ、大根 万能葱、胡瓜 わかめ、みょうが	米、片栗粉、白絞油	529	21.6	3.4
22 (金)	御飯 味噌汁 蒸し豚野菜ポン酢かけ みかん缶 ゆかり	豚肉、味噌	キャベツ、大根、人参 もやし、万能葱、 わかめ、なめこ しめじ、ゆかり みかん缶	米、ごまドレ	775	33.3	6
23 (土)	きのこ御飯 すまし汁 銀鮭の西京漬け 炊合せ キウイフルーツ	銀鮭、油揚げ、なると	食用菊、小松菜 人参、いんげん えのき、椎茸、しめじ 舞茸、きざみのり キウイ	米、上白糖	400	20.6	2.5
24 (日)	御飯 スープ 煮込みハンバーグ レタスサラダ ピーチゼリー	ハンバーグ、卵	トマト、長葱、生姜 人参、レタス、胡瓜 パセリ、コーン マッシュルーム しめじ、ゆかり	米、ビーフシチュール一 じゃが芋、ごまドレ ホイップ、ｾﾞﾘｰの素	598	16.7	4
25 (月)	沢煮うどん 肉団子のもち米蒸し バナナ	ささみ、豚肉、卵 油揚げ	ほうれん草、長葱 椎茸、生姜、バナナ	うどん、片栗粉 もち米、ごま油	583	27.4	3.8
26 (火)	チーズソフトパン スープ ポークチャップ サラダ/ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲン菜 人参、玉葱、トマトピューレ パセリ、レタス、胡瓜 パプリカ、マッシュルーム	チーズソフトパン コンソメ、サラダ油 小麦粉、ケチャップ コーン	611	20.7	3.3
27 (水)	御飯 ポークカレー ツナとレタスのサラダ 香の物 アイスクリーム	豚肉、ツナ缶	玉葱、人参、生姜 ニンニク、レタス 胡瓜、福神漬け らっきょう	米、じゃが芋 カレールー、ケチャップ アイス、ノンオイルドレ	624	17.9	3.6
28 (木)	鰻丼 すまし汁 里芋の炊合せ 柿	うなぎ蒲焼 お花豆腐、さつま揚げ	ほうれん草、人参 絹さや、柿	米、里芋	566	27.5	3.9
29 (金)	栗御飯 すまし汁 筑前煮 厚焼玉子 柔らかみたらし団子	鶏肉、厚焼玉子	とろろ昆布、長葱 ごぼう、人参、絹さや 椎茸	米、大麦、むき栗 里芋、こんにゃく みたらし団子	568	23.1	3.6
30 (土)	御飯 スープ チキンピカタ リーフサラダ 珈琲ゼリー	鶏肉、卵、ベーコン パルメザンチーズ	白菜、人参、トマト キャベツ、リーフ 胡瓜、パセリ ブナピー	米、コンソメ、バター サラダ油、ケチャップ マヨネーズ、ホイップ 上白糖、ゼラチン 珈琲	578	21.1	2.7