



2024 9月 月間献立表 第二清風園



	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○わかめの白湯雑炊 ○厚揚げのオムレツ煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○インゲンのドレ和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○うめびしお 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○じゃが芋とツナの煮物 ○かぶのゆかり和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ○人参リゾット ○スクランブルエッグ ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○納豆 ○ぜんまいと揚げの炒煮 ○Caヨーグルト ○味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○刻昆布の煮物 ○ほうれん草のお浸し ○Caヨーグルト ○清汁 ○たいみそ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鶏肉と大根の含め煮 ○ブロッコリーの和え物 ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ
	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○大豆ミートのケラタン ○魚肉ソーセージと野菜ソテー ○アスパラのドレ和え ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチムース 	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の塩麹丼 ○ちぎり揚げの煮物 ○春菊のくるみ和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鮭の南部焼き ○揚げ茄子の煮浸し ○ひじきサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○黒胡麻プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○メンチカツ ○きのこのバジル炒め ○ブロッコリーのドレ和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○郷土料理 福岡 ○御飯 ○がめ煮 ○竹輪と高菜おかつ炒め ○胡瓜のあちゃら漬 ○いちごプリン ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○白身魚の菜種焼き ○帆立とキャベツの炒め ○カリフラワー甘酢和え ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインムース 	<ul style="list-style-type: none"> ○焼きうどん ○じゃが芋の金平 ○ハムと水菜の青じそ和え ○ぶどうゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○ぶりの香味焼き ○大根の甘辛煮 ○水菜とかかの和風ソテー ○味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○カレーのマヨネーズ焼き ○ブロッコリーの炒め物 ○南瓜のドレッシング和え ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○回鍋肉 ○大根の帆立あんかけ ○胡瓜とモヤシの和えもの ○中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鶏肉の野菜あんかけ ○がんもの煮物 ○めかぶのさっぱり和え ○味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鱈の塩焼き ○アスパラの炒め物 ○小松菜の土佐和え ○清汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○野菜のそぼろ炒め ○里芋の煮物 ○海藻サラダ ○味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○五目卵焼き 和風あん ○さつま揚げの煮びたし ○スナップエンドウの胡麻和え ○清汁
	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂質] 38.5 g [炭水化物] 235.1 g [塩分] 6.6 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1537 kcal [タンパク質] 58.5 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 235.1 g [塩分] 6.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 63.4 g [脂質] 35.5 g [炭水化物] 232.4 g [塩分] 7.1 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1580 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 43.9 g [炭水化物] 230.4 g [塩分] 6.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1633 kcal [タンパク質] 65.9 g [脂質] 39.1 g [炭水化物] 249.5 g [塩分] 6.3 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 68.5 g [脂質] 32.9 g [炭水化物] 239.6 g [塩分] 7.1 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1547 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂質] 34.9 g [炭水化物] 227.0 g [塩分] 7.3 g

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○帆立雑炊 ○青菜と竹輪の煮物 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○清汁(蒲鉾・みつば) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鶏肉と大根の味噌煮 ○インゲンとエノキの和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○のり佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○炒り豆腐 ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ○梅しらす雑炊 ○かぶの炒り煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○納豆 ○白菜とツナの煮びたし ○Caヨーグルト ○清汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○肉じゃが ○隠元の蟹かま和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○ハムと大豆ミート味噌炒め ○浅漬け風サラダ ○Caヨーグルト ○中華スープ ○たいみそ
	<ul style="list-style-type: none"> ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○キャラメルプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パパロア 	<ul style="list-style-type: none"> ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○青リンゴゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カフェオレ 	<ul style="list-style-type: none"> ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○チョコレートプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチゼリー
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○サバのみりん焼き ○ハンパンの味噌煮 ○小松菜のなめ茸和え ○清汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○豚肉の四川風炒め ○アスパラの中華煮 ○じゃこサラダ ○わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○メバルの幽庵焼き ○ツナ揚げと白菜の炒煮 ○青菜の辛子和え ○清汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○ロールキャベツ ○スナップエンドウの炒め ○カリフラワーの和え物 ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○赤魚の山椒焼き ○もやしの煮浸し ○かたろと長芋のサラダ ○清汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鶏肉のガーリック焼き ○春菊とツナの煮浸し ○切干大根のサラダ ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鱈の利休焼き ○がんもの煮物 ○野菜のポン酢和え ○清汁
	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂質] 35.3 g [炭水化物] 230.3 g [塩分] 8.0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 64.5 g [脂質] 38.6 g [炭水化物] 232.5 g [塩分] 7.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1536 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 41.4 g [炭水化物] 217.6 g [塩分] 7.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1569 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂質] 39.6 g [炭水化物] 236.7 g [塩分] 6.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1539 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂質] 31.1 g [炭水化物] 243.4 g [塩分] 6.4 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 62.1 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 235.7 g [塩分] 7.8 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1592 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 38.6 g [炭水化物] 236.3 g [塩分] 6.2 g

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	○枝豆の洋風雑炊 ○キャベツソテー ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○オオスーフ	○御飯 ○蓮根と薩摩揚げ炒め ○オクラのおかか和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○うめびしお	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○もやしのレンジ和え ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○ふりかけ	○ほうれん草のトマトゾット ○挽肉入り野菜炒め ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○納豆 ○冬瓜の甘辛炒煮 ○Caヨーグルト ○清汁 ○たいみそ	○御飯 ○竹輪と大根の煮物 ○青菜のたくあん和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ	○御飯 ○ミニポトフ ○カリフラワーのマリネ ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○のり佃煮
昼食	○御飯 ○鶏肉の七味焼き ○きのこの炒めもの ○さつま芋サラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺ムース	○★十五夜★ ○山菜月見そば ○三色稲荷の煮物 ○小松菜の辛子和え ○フルーツポンチ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○はちみつレモンティー	○敬老の日メニュー ○彩り混ぜ寿司 ○天ぷら盛り合わせ ○京風白和え ○栗と抹茶のパバロア ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○御飯 ○魚介と厚揚げオムレツ煮 ○チンゲン菜の塩炒め ○胡瓜とザーサイ和え ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○あずきプリン	○御飯 ○サーモンフライ ○ひじきの煮物 ○きのこのサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏ゼリー	○チキンカレー ○ペンのソテー ○グリーンサラダ ○杏仁フルーツ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○御飯 ○豚肉のしょうが焼き ○白菜の煮びたし ○春雨サラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○バナナムース
夕食	○御飯 ○鰯の南蛮漬け ○いんげんの生姜煮 ○ほうれん草の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○ポークチャップ ○ツナとキャベツのソテー ○ピーマンのマリネ ○コンソメスープ	○御飯 ○太刀魚のみぞれ煮 ○里芋の田楽 ○蒲鉾とアスパラの和え物 ○清汁	○御飯 ○鶏肉の山椒焼き ○インゲンの炒め煮 ○絹さやの和え物 ○味噌汁	○御飯 ○スパニッシュオムレツ ○アスパラのバジル炒め ○彩りサラダ ○ミルクスープ	○御飯 ○ぶりの西京焼き ○ブロッコリーの炒め物 ○オクラの胡麻サゲ ○清汁	○御飯 ○ほっけの粕漬け ○魚肉ソーゼツと野菜炒め ○もやしのお浸し ○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 40.5 g [炭水化物] 238.1 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂質] 31.3 g [炭水化物] 256.4 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1662 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂質] 37.3 g [炭水化物] 268.2 g [塩分] 6.1 g	[エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂質] 39.5 g [炭水化物] 227.9 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂質] 38.5 g [炭水化物] 248.5 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1644 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂質] 45.2 g [炭水化物] 246.1 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1544 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 35.5 g [炭水化物] 233.5 g [塩分] 6.4 g

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	○鮭粥 ○肉団子ソテー ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○大根のなめ茸和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○ふりかけ	○御飯 ○豆腐とひじきの炒煮 ○白菜の中華和え ○Caヨーグルト ○中華スープ ○うめびしお	○雑穀雑炊 ○車麩とひき肉の炒め煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆 ○冬瓜とつみれの煮物 ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○オムレツ ○カリフラワーとハムのソテー ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○ふりかけ	○御飯 ○なすの煮つけ ○大根サラダ ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○たいみそ
昼食	○御飯 ○マスのコーンマヨ焼き ○ほうれん草の炒め物 ○アスパラの柚子和え ○トマトスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○御飯 ○麻婆豆腐 ○モヤツと木耳の中華炒め ○中華サラダ ○モロヘイヤスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○御飯 ○鯖の山椒焼き ○大根の炒め煮 ○胡瓜の酢の物 ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺パバロア	○オムライス ○大豆とツナのコンソメ煮 ○ブロッコリーと蒸鶏のソテー ○杏ゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス	○御飯 ○豚肉の炒めもの ○卵と小松菜の中華煮 ○春雨サラダ ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○メロンムース	○郷土食 大阪メニュー ○かやくごはん ○お好み焼き ○しろなの辛子和え ○でっちゃんかん ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○御飯 ○シシトウの甘辛味噌焼き ○白菜とツナの煮びたし ○いんげんの和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー
夕食	○御飯 ○鶏肉のレモン蒸し ○さつま芋の甘辛炒め ○かぶの和え物 ○清汁(蒲鉾・みつば)	○御飯 ○鯖の粕漬け焼き ○茄子の土佐煮 ○キャベツのポン酢和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉のごま味噌炒め ○ハツパツと里芋の煮物 ○ピーンズサラダ ○清汁	○御飯 ○ホキの中華あんかけ ○パセリとモヤツの中華炒め ○ナムル ○白湯スープ	○御飯 ○鶏肉の治部煮 ○アスパラの醤油炒め ○青菜のごま和え ○清汁	○御飯 ○タラのタンドリー焼き ○ブロッコリーのソテー ○アスパラと人参のソテー ○南瓜の本割スープ	○御飯 ○豚ニラ玉 ○海老しゅうまい ○チンゲン菜の和え物 ○中華スープ
栄養量目安	[エネルギー] 1547 kcal [タンパク質] 67.4 g [脂質] 31.3 g [炭水化物] 237.7 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1567 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 226.4 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 65.0 g [脂質] 35.9 g [炭水化物] 253.2 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1551 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 34.1 g [炭水化物] 244.5 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1602 kcal [タンパク質] 66.1 g [脂質] 37.4 g [炭水化物] 242.7 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1622 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂質] 32.0 g [炭水化物] 265.0 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1537 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂質] 35.1 g [炭水化物] 228.6 g [塩分] 7.3 g

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝食	○コーンの洋風粥 ○肉団子のコンソメ煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○里芋のそぼろあん ○ほうれん草の胡麻和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ					
昼食	○御飯 ○鶏肉の照り焼き ○かぶの煮物 ○南瓜のマヨ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ほうじ茶プリン	○御飯 ○めばるの煮付け ○帆立と白菜の炒めもの ○トマトサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ヨーグルト風ムース					
夕食	○御飯 ○厚揚げと青菜の肉あん ○ｽｯﾌﾟのﾋﾞｰｽﾞ炒め ○笹かとう瓜の山葵和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉のﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め ○もやしソテー ○コールスローサラダ ○コンソメスープ					
栄養量目安	[エネルギー] 1569 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂質] 35.6 g [炭水化物] 243.5 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1536 kcal [タンパク質] 64.5 g [脂質] 34.9 g [炭水化物] 233.7 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。