

令和4年9月 予定献立表

常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
21 (水)	461Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	522Kcal ご飯 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう なすの胡麻しょうゆ和え 果物	481Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き わさび和え みそ汁 芋ようかん
22 (木)	440Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	496Kcal ご飯 おろしハンバーグ煮 蒟の炒り煮 小松菜のしらす和え 果物	534Kcal ご飯 サワラ幽庵漬焼き ささみのなめたけ和え けんちん汁 栄養ゼリー
23 (金)	372Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き ごま和え ヨーグルト	694Kcal <彼岸中日> ご飯 赤魚の粕漬 けんちん煮 もやしの辛子和え ぼたもち 牛乳	554Kcal ご飯 鶏肉の黄金揚げ 梅しそ和え みそ汁 ゼリー
24 (土)	474Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	418Kcal カニちらしすし 揚げ出し豆腐そぼろあん おくらのおかか和え 果物	447Kcal ご飯 煮魚(カレイ) ほうれん草くるみ和え 豚汁 Ca入りプリン
25 (日)	453Kcal 雑炊 さつま揚げ煮 しば漬け ヨーグルト	481Kcal ご飯 サーモンフライ ひじき煮 ポテトサラダ ゼリー ドリンクヨーグルト	556Kcal ご飯 豆腐の五目旨煮 酢のもの みそ汁 栄養ゼリー
26 (月)	491Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮びたし ヨーグルト	571Kcal ゆかりご飯 焼き魚(ほっけ) じゃが芋のカレー煮 千切り大根サラダ 果物 牛乳	561Kcal ご飯 豚肉と野菜の田舎煮 わさびマヨネーズ和え みそ汁 チョコプリン
27 (火)	444Kcal ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め ヨーグルト	530Kcal ご飯 筑前煮 煮豆 即席漬け 果物	471Kcal ご飯 サバの生姜焼 焼きなす みそ汁 ソフト杏仁
28 (水)	473Kcal ご飯 みそ汁 はんぺんのソテー フレーク和え ヨーグルト	558Kcal きのこご飯 キンメの煮付け 南瓜そぼろ煮 ごま酢和え 果物	542Kcal ご飯 豚肉のみそ炒め キャベツと人参の昆布和え 野菜わん ビタミンゼリー
29 (木)	444Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 塩もみ ヨーグルト	473Kcal ご飯 鶏のトマトソース 切干煮 春雨サラダ 果物	591Kcal ご飯 魚の磯蒸し 白和え みそ汁 ムース
30 (金)	364Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	643Kcal 肉うどん さつまいもきんとん煮 しその実和え ゼリー 牛乳	546Kcal ご飯 アジ南蛮漬け ごま和え みそ汁 きなマンジェ

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。

安立園特別養護老人ホーム

令和4年9月 予定献立表

ソフト

	朝食	昼食	夕食
21 (水)	392Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	512Kcal 粥 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう なすの胡麻しょうゆ和え 果物	398Kcal 粥 鶏肉の照り焼き わさび和え みそ汁 芋ようかん
22 (木)	402Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	437Kcal 粥 おろしハンバーグ煮 カボチャ煮 おひたし 果物	455Kcal 粥 みそ煮 なめたけ和え すまし汁 栄養ゼリー
23 (金)	372Kcal 粥 みそ汁 炒り卵 ごま和え ヨーグルト	683Kcal <彼岸中日> 粥 煮魚 豆腐 辛子和え ぼたもち 牛乳	494Kcal 粥 照り焼き風 梅和え みそ汁 ゼリー
24 (土)	384Kcal 粥 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	422Kcal 粥 オーロラソース 揚げ出し豆腐そぼろあん 枝豆ゼリー 果物	396Kcal 粥 煮魚 くるみ和え みそ汁 Ca入りプリン
25 (日)	357Kcal 雑炊 ほたてのムース うめびしお ヨーグルト	432Kcal 粥 フライ(ソフト) ひじき煮 トマトゼリー ゼリー ドリンクヨーグルト	473Kcal 粥 豆腐の五目旨煮 ごま和え みそ汁 栄養ゼリー
26 (月)	380Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き 煮びたし ヨーグルト	553Kcal 粥 煮魚 じゃが芋のカレー煮 千切り大根サラダ 果物、牛乳	563Kcal 粥 豚肉と野菜の田舎煮 わさびマヨネーズ和え みそ汁 チョコプリン
27 (火)	368Kcal 粥 みそ汁 納豆 野菜炒め ヨーグルト	484Kcal 粥 筑前煮 煮豆 即席漬け 果物	404Kcal 粥 煮魚 焼きなす みそ汁 ソフト杏仁
28 (水)	388Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース ほうれんそうゼリー ヨーグルト	552Kcal 粥 キンメの煮付け かぼちゃのそぼろ煮 おひたし 果物	422Kcal 粥 豚肉のみそ炒め キャベツと人参の昆布和え みそ汁 ビタミンゼリー
29 (木)	351Kcal 粥 みそ汁 炒り卵 枝豆ゼリー ヨーグルト	358Kcal 粥 鶏のトマトソース 切干煮 サラダ 果物	521Kcal 粥 魚の磯蒸し 白和え みそ汁 ムース
30 (金)	386Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	456Kcal 粥 豚肉煮 さつまいもきんとん煮 即席漬け ゼリー、牛乳	499Kcal 粥 天ぷら(ソフト) ごま和え みそ汁 きなマンジェ

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にPFCパウダーを添加しています。

安立園特別養護老人ホーム