

(献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

(内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。



予定献立表



9/10 敬老会献立

昼食：赤飯 天ぷらの盛り合わせ
青梗菜の和え物 茶碗蒸し

おやつ：練り切り



9/24 誕生日献立

昼食：ちらし寿司 筑前煮 青梗菜の和え物
茶碗蒸し

おやつ：マロンケーキ



9/17 バイキング献立

昼食：鰻まぶしごはん 栗ごはん 鰻雑炊
照り焼きハンバーグ さつま芋サラダ
野菜のかき揚げ メバルの煮付 茶碗蒸し
西瓜 みかん缶 桃缶
チョコロールケーキ 上用饅頭



9/26 お彼岸献立

昼食：おはぎ ほうれん草の和え物
豚汁



9/19 郷土料理（山口県）

昼食：ごはん チキンごぼう風
青梗菜の塩炒め 蓮のさんばい風
みそ汁（さつま芋）



天津飯

焼きそば

献立は都合により、変更になる事があります。
老健 ひざし



予定献立表



日付	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）	9月6日（土）	9月7日（日）
朝食	ごはん みそ汁（大根） チキンボールの煮物 たくあん漬け のり佃煮	パタースティック キャベツのコンソメ煮 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） ごぼう半平の煮付け しば漬 ピーマン漬け	黒糖パン ミートボール パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ） お好み半平の煮付け 梅干し きゅうり漬	ごはん みそ汁（ナス） いか団子の煮物 味付なめ茸 しその実漬	ごはん みそ汁（白菜） がんもの煮付け ピーマン漬け さくら漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 赤魚の生姜煮 南瓜のごま煮 菜花の和え物 みそ汁（もやし）	ビビンバ丼 春巻き 青梗菜の中華和え わかめスープ	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 菜花の卵とし 里芋のわさび和え すまし汁（豆腐）	ごはん 白身魚の煮付け 根菜の煮物 ブロッコリーのごま和え すまし汁（えのき）	そば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の辛子和え ヨーグルト 麺禁：厚焼き玉子	ごはん タンドリーチキン さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ コンソメスープ	五目ごはん 鯖の塩焼き 菜花の和え物 具たくさん汁
おやつ（DM）	カスタードケーキ（スナック）	いちごクレープ（キウイ）	ペアクリームワッフル（おかき）	もなか（オレンジ）	バナナカステラ（きなこ煎餅）	プチシュークリーム（バナナ）	煎餅（II）
夕食	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 大豆の五目煮 ほうれん草の和え物 フルーツカクテル	ごはん 野菜入り卵焼き 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁（白菜）	ごはん メバルの山椒焼き 肉じゃが オクラの和え物 黄桃缶	ごはん 豚肉の焼肉風炒め 南瓜のいとし煮 玉葱とわかめの和え物 みそ汁（ナス）	ごはん カレイの西京焼き きんぴらごぼう 白菜と胡瓜の即席漬け 清まし汁（豆腐）	ごはん 豆腐の野菜あんかけ もやしと豚肉の炒め物 ほうれん草のお浸し いちごゼリー	ごはん 豚肉の柳川風 煮豆 青梗菜の和え物 オレンジ
職員	牛肉の和風ソテー	餃子	赤魚の幽庵焼き	豚肉の焼肉風炒め	厚焼き玉子	白身魚のカレー風味焼き	つくね

エネルギー	1,393kcal	1,442kcal	1,356kcal	1,398kcal	1,383kcal	1,421kcal	1,422kcal
たんぱく質	64.3 g	42.8 g	58.0 g	55.6 g	62.9 g	49.3 g	60.5 g
脂質	35.0 g	58.1 g	37.9 g	35.2 g	36.9 g	42.9 g	46.8 g
食塩	8.6 g	7.4 g	8.0 g	6.3 g	10.1 g	6.9 g	8.8 g

献立は都合により、変更になる事があります。



予定献立表



日付	9月8日（月）	9月8日（火）	9月10日（水）	9月11日（木）	9月12日（金）	9月13日（土）	9月14日（日）
朝食	ごはん みそ汁（豆腐） 半平の煮付け きゅうり漬 たくあん漬	スナックパン ウィンナー炒め フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（玉葱） かに団子の煮物 昆布豆 べったら	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（さつま芋） 野菜つみれの煮付け 梅干し のり佃煮	ごはん みそ汁（豆腐） ごぼう半平の煮付け きゅうり漬 昆布豆	ごはん みそ汁（白菜） 肉詰めいなりの煮付け 味付なめ茸 しば漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん メバルの生姜煮 ブロッコリーの塩炒め ポテトサラダ すまし汁（しめじ）	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ごぼうの炒り煮 玉葱とわかめの和え物 みそ汁（南瓜）	【敬老会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 青梗菜の和え物 茶碗蒸し	ナポリタン 南瓜コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ（キャベツ） 麵禁：オムレツ	ごはん 鯖の西京焼き 里芋の煮物 小松菜の和え物 すまし汁（花魁）	ごはん（納豆） 白身魚の塩こうじ焼き 青梗菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁（もやし）	ごはん 牛肉のオイスター炒め さつま芋のレモン煮 ほうれん草の和え物 すまし汁（えのき）
おやつ（DM）	ドームケーキ（バナナ）	もみじ饅頭（おかき）	練り切り（〃）	今川焼き（オレンジ）	Caウエハース（〃）	スナック（〃）	バウムクーヘン（〃）
夕食	ごはん 鶏肉の照り焼き レンコンきんぴら 小松菜の辛子和え キウイ	ごはん 卵の千種焼き 切干大根の煮物 菜花のカニカマ和え みそ汁（なす）	ごはん 豚肉の中華炒め 茄子の煮物 胡瓜ともずくの酢の物 フルーチェ	ごはん 赤魚の粕漬焼き 肉じゃが ほうれん草の和え物 みそ汁（なめこ）	ごはん 豆腐のきのこあんかけ 春雨の炒め物 ブロッコリーの和え物 黄桃缶	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 南瓜のバター炒め オクラの青しそ和え バナナ	ごはん カレーの幽庵焼き ひじきの煮付け 菜花のお浸し 青りんごゼリー
職員	豚肉のケチャップ炒め	牛肉の和風ソテー	ゼリー	オムレツ	鶏肉の柚子胡椒焼き	豚肉と大豆のトマト煮	杏仁豆腐

エネルギー	1,416kcal	1,411kcal	1,393kcal	1,408kcal	1,415kcal	1,442kcal	1,426kcal
たんぱく質	57.4 g	56.1 g	54.9 g	53.7 g	52.1 g	56.4 g	56.5 g
脂質	37.2 g	48.8 g	33.0 g	46.1 g	42.7 g	38.4 g	45.8 g
食塩	8.3 g	7.1 g	6.7 g	7.7 g	7.6 g	10.1 g	6.5 g

献立は都合により、変更になる事があります。

冷やし中華

老健 ひざし



予定献立表



日付	9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）	9月18日（木）	9月19日（金）	9月20日（土）	9月21日（日）
朝食	ごはん みそ汁（南瓜） お好み半平の煮付け のり佃煮 さくら漬	パースティック ミートボール 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（なす） 白半平の煮付け たくあん漬 梅干し	黒糖パン ウインナー炒め みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁（玉葱） 厚揚げの煮物 きゅうり漬 味付なめ茸	ごはん みそ汁（南瓜） 野菜つみれの煮付け しば漬 昆布豆	ごはん みそ汁（白菜） がんもの煮付け ピーマン漬 のり佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳 【山口県郷土料理】	ヤクルト	牛乳
昼食	そば かき揚げ 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト 麺禁：つくね	鶏ねぎ丼 長芋の柚子煮 青梗菜の和え物 すまし汁（花麴）	ごはん 照り焼きハンバーグ ほうれん草の卵とし さつま芋サラダ みそ汁（しめじ）	ごはん アジフライ こふき芋 グリーンサラダ ミネストローネ	ごはん チキンごぼう風 青梗菜の塩炒め 蓮のさんばい風 みそ汁（さつま芋）	ごはん 肉団子の酢豚風 キャベツの中華炒め 春雨の中華サラダ わかめスープ	味ごはん 白身魚の香味焼き ほうれん草のなめ茸和え 豚汁
おやつ（DM）	煎餅（11）	ドーナッツ（オレンジ）	上用まんじゅう（きなこ煎餅）	黒棒明門（キウイ）	プチケーキ（おかき）	どら焼き（バナナ）	水ようかん（スナック）
夕食	ごはん 豚肉の辛み炒め 小松菜のソテー 大根とツナのサラダ かき卵汁	ごはん オムレツのかにあんかけ ブロッコリーの塩炒め もやしの梅和え 味噌汁（なめこ）	ごはん メバルの塩焼き ピーマンと豚肉の炒め物 オクラの和え物 パイン缶	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のソテー 白菜のごま和え みそ汁（里芋）	ごはん 赤魚の煮付け 竹輪ときのこの煮物 菜花の和え物 フルーチェ	ごはん カレーの照り焼き 里芋の煮物 白菜と胡瓜の塩昆布和え グレープゼリー	ごはん 牛すき煮 南瓜の煮物 もやしのゆかり和え オレンジ
職員	つくね	ホタテ風味カツ	オムレツのトマトソースかけ	鶏肉のクリーム煮	赤魚の煮付け	カレーの照り焼き	ソースかつ

エネルギー	1,377kcal	1,391kcal	1,411kcal	1,402kcal	1,402kcal	1,411kcal	1,397kcal
たんぱく質	50.8 g	51.4 g	54.4 g	54.0 g	59.4 g	48.8 g	64.9 g
脂質	41.3 g	44.7 g	35.8 g	55.9 g	41.5 g	26.8 g	42.6 g
食塩	10.1 g	7.6 g	9.7 g	7.4 g	9.1 g	9.2 g	9.8 g

献立は都合により、変更になる事があります。

うどん

麻婆丼

老健 ひざし



予定献立表



日付	9月22日（月）	9月23日（火）	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）	9月27日（土）	9月28日（日）
朝食	ごはん みそ汁（玉葱） 厚揚げの煮物 しその実漬 胡瓜漬	スナックパン チキンボールの煮物 パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 白半平の煮付 梅干し のり佃煮	バタースティック ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（じゃが芋） ごぼう半平の煮付 昆布豆 しば漬	ごはん みそ汁（大根） がんもの煮付 さくら漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁（茄子） 野菜つみれの煮付 たくあん漬 しそ昆布佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ポークカレー イカドーナッツフライ グリーンサラダ フルーチェ	焼きそば 春巻き 小松菜のナムル フルーツヨーグルト 麺×：八宝菜	【誕生日献立】 ちらし寿司 筑前煮 青梗菜の和え物 茶碗蒸し	ごはん メバルの生姜煮 南瓜の煮物 オクラの青シソ和え かき卵汁	【彼岸献立】 おはぎ ほうれん草の和え物 豚汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き じゃがバター ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の柳川風 さつま芋のレモン煮 大根と人参の即席漬 みそ汁（えのき）
おやつ（DM）	ココアワッフル（オレンジ）	プチシュークリーム（きな粉煎餅）	マロンケーキ（II）	バナナカステラ（バナナ）	ヨーグルト（II）	たい焼き（おかき）	もみじ饅頭（キウイ）
夕食	ごはん 野菜入り卵焼き さつま芋の煮物 菜花の辛し和え みそ汁（なめこ）	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜の即席漬 すまし汁（花麴）	ごはん カレーの塩こうじ焼き 白菜の煮浸し ほうれん草のなめ茸和え グレープゼリー	ごはん 豚肉のカレー風味炒め レンコンきんぴら 小松菜のおかか和え すまし汁（豆腐）	ごはん 豆腐の中華煮 切干大根の煮物 わかめと玉葱の和え物 キウイ	ごはん 鯖の味噌煮 茄子のおかか煮 青梗菜の和え物 みかん缶	ごはん 白身魚のマヨ焼き 小松菜のソテー 長芋の磯和え フルーチェ
職員	オムレツ	八宝菜	マロンケーキ	豚肉のケチャップ炒め	五目卵焼き	鮭のムニエル	チョコババロア

エネルギー	1,423kcal	1,460kcal	1,396kcal	1,398kcal	1,477kcal	1,470kcal	1,389kcal
たんぱく質	46.7 g	60.3 g	60.9 g	55.4 g	56.2 g	55.1 g	55.6 g
脂質	42.7 g	50.7 g	33.0 g	39.4 g	26.5 g	51.2 g	32.1 g
食塩	8.2 g	6.6 g	9.2 g	5.9 g	8.1 g	8.7 g	7.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

厚揚げ丼

ナポリタン

老健 ひざし



予定献立表



日付	9月29日（月）	9月30日（火）					
朝食	ごはん みそ汁（豆腐） お好み半平の煮付 胡瓜漬 昆布豆	スナックパン ブロッコリーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳					
10時	ヤクルト						
昼食	ごはん 赤魚のごまみそ焼き 菜花の煮びたし 里芋のわさび和え すまし汁（わかめ）	ごはん 牛肉の和風ソテー じゃが芋の炒め煮 青梗菜のおかか和え すまし汁（花麴）					
おやつ（DM）	バウムクーヘン（11）	プチケーキ（オレンジ）					
夕食	ごはん 蒸し鶏の梅ダレ 春雨の炒め物 ほうれん草の和え物 バナナ	ごはん エビチリ豆腐 茄子の煮物 胡瓜と白菜の塩昆布和え みそ汁（もやし）					
職員	鶏肉の照り焼き	白身魚の煮付					

エネルギー	1,427kcal	1,400kcal					
たんぱく質	54.4 g	49.8 g					
脂質	35.0 g	53.9 g					
食塩	7.0 g	7.5 g					

献立は都合により、変更になる事があります。

焼うどん

チリ豆腐丼

老健 ひざし