

（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



日付	9月1日（火）	9月2日（水）	9月3日（木）	9月4日（金）	9月5日（土）	9月6日（日）
朝食	バタースティック 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 しば漬 ピーマン漬	黒糖パン ミートボール パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（じゃが芋） お好み半平の煮付 梅干し 胡瓜漬	ごはん みそ汁（茄子） いか団子の煮物 味付けなめ苺 しその実漬	ごはん みそ汁（白菜） がんもの煮付 ピーマン漬 さくら漬
10時		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ビビンバ丼 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 菜花の卵とし もやしの和え物 すまし汁（豆腐）	ごはん 白身魚の煮付 根菜の煮物 いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき）	そば かき揚げ プリン 麺ダメ：エビ焼売	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 パンプキンスープ（非常食）	五目ごはん 鯖の塩焼き 具だくさん汁
おやつ（DM）	イチゴクレープ（Ⅱ）	ペアークリームワッフル（キウイ）	最中（スナック）	バナナカステラ（バナナ）	プチシュークリーム（Ⅱ）	レモンケーキ（煎餅）
夕食	ごはん 野菜入り卵焼き 長芋の煮物 みそ汁（白菜）	ごはん メバルの山椒焼き 肉じゃが 桃缶	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め 南瓜のいとし煮 みそ汁（茄子）	ごはん カレイの西京焼き きんぴらごぼう フルーチェ	ごはん 豆腐の野菜あんかけ もやしと豚肉のソテー いちごゼリー	ごはん 豚肉の柳川風 煮なます みかん缶
職員	プリン	メバルの山椒焼き	豚肉の焼き肉風炒め	エビ焼売	豆腐の野菜あんかけ	チョコババロア
エネルギー	1,406kcal	1,361kcal	1,402kcal	1,384kcal	1,397kcal	1,399kcal
たんぱく質	49.9 g	59.6 g	58.3 g	47.8 g	54.4 g	62.9 g
脂質	56.0 g	38.4 g	37.9 g	38.5 g	42.1 g	50.3 g
食塩	6.1 g	7.0 g	6.2 g	8.1 g	8.4 g	6.3 g

献立は都合により、変更になる事があります。

天津飯

うどん

老健 ひざし



予定献立表



日付	9月7日（月）	9月8日（火）	9月9日（水）	9月10日（木）	9月11日（金）	9月12日（土）	9月13日（日）
朝食	ごはん みそ汁（豆腐） 半平の煮付 胡瓜漬 たくあん漬	スナックパン ウインナー炒め フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（玉葱） カニ団子の煮物 昆布豆 べったら漬	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 梅干し のり佃煮	ごはん みそ汁（豆腐） ごぼう半平の煮付 胡瓜漬 昆布豆	ごはん みそ汁（白菜） 肉詰め稲荷の煮付 味付けなめ苺 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 （海老・南瓜・茄子） 茶碗蒸し	ナポリタン オーロラサラダ プリン 麺ダメ：野菜炒め	ごはん 鯖の磯辺焼き 里芋の煮物 小松菜の和え物 桃缶	ごはん 白身魚の塩こうじ焼き チンゲン菜の煮浸し 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 大学芋 ほうれん草の和え物 すまし汁（玉葱）
おやつ（DM）	ドームケーキ（オレンジ）	もみじ饅頭（きな粉煎餅）	練り切り（//）	今川焼（バナナ）	Caウエハース（//）	黒棒名門（キウイ）	バウムクーヘン（//）
夕食	ごはん 鶏肉の照り焼き 茄子の炒め煮 バナナ	ごはん 卵の千種焼き 切干大根の煮物 みそ汁（白菜）	ごはん 豚肉の中華炒め さつま芋の甘煮 フルーチェ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 肉じゃが 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 メロンゼリー	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 南瓜のバター炒め バナナ	ごはん カレーの幽庵焼き 菜花のお浸し 青りんごゼリー
職員	鶏肉の照り焼き	卵の千種焼き	メロンゼリー	野菜炒め	豆腐のきのこあんかけ	豚肉と大豆のトマト煮	青りんごゼリー

エネルギー	1,420kcal	1,463kcal	1,529kcal	1,398kcal	1,367kcal	1,404kcal	1,538kcal
たんぱく質	61.8 g	56.5 g	58.2 g	56.3 g	54.2 g	55.7 g	51.0 g
脂質	42.0 g	54.6 g	37.5 g	43.3 g	39.5 g	36.6 g	65.5 g
食塩	7.5 g	6.4 g	5.1 g	4.4 g	8.3 g	8.1 g	6.0 g

献立は都合により、変更になる事があります。

焼きそば

老健 ひざし



予定献立表



日付	9月14日（月）	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）
朝食	ごはん みそ汁（南瓜） お好み半平の煮付 のり佃煮 さくら漬	パタースティック ミートボール 桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（茄子） 白半平の煮付 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 胡瓜漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁（大根） 野菜つみれの煮付 しば漬 昆布豆	ごはん みそ汁（白菜） がんもの煮付 ピーマン漬 のり佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト	黒糖のページに紹介あり	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	味噌ラーメン 胡瓜とわかめの和え物 ヨーグルト 麺ダメ：豚肉のソテー	魚天丼 チンゲン菜の和え物 みそ汁（なめこ）	ごはん 牛すき煮 さつま芋の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁（しめじ）	ごはん 鰻フライ こふき芋 グリーンサラダ ミネストローネ	郷土食 愛媛 みかん寿司 じゃこ天風さつま揚げ いもたき汁	ごはん カレーの照り焼き 高野豆腐豆腐の煮付 オクラと長芋の酢の物 みそ汁（もやし）	ごはん 白身魚の香味焼き 人参しりしり ほうれん草のお浸し みそ汁（ごぼう）
おやつ（DM）	プチシュークリーム（11）	ドーナツ（オレンジ）	上用饅頭（煎餅）	黒棒名門（バナナ）	どら焼き（キウイ）	プチケーキ（11）	水ようかん（きな粉煎餅）
夕食	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のソテー みそ汁（里芋）	ごはん オムレツのカニあんかけ ブロッコリーの塩炒め すまし汁（花麴）	ごはん メバルの塩焼き ピーマンのソテー パイン缶	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の炒め煮 桃缶	ごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう フルーチェ	ごはん 肉団子の酢豚風 春雨の中華サラダ グレープゼリー	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 桃缶
職員	豚肉のソテー	杏仁豆腐	メバルの塩焼き	麻婆豆腐	イカドーナッツフライ	肉団子の酢豚風	グレープゼリー

エネルギー	1,391kcal	1,379kcal	1,351kcal	1,484kcal	1,353kcal	1,344kcal	1,352kcal
たんぱく質	55.8 g	51.2 g	55.2 g	48.2 g	53.2 g	54.6 g	55.4 g
脂質	37.1 g	45 g	34.1 g	72.2 g	29.1 g	35.5 g	38.7 g
食塩	8.3 g	5.9 g	7.6 g	6.3 g	5.8 g	8.2 g	6.4 g

献立は都合により、変更になる事があります。

にゅう麺

厚揚げ丼

老健 ひざし



予定献立表



日付	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27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	黒糖パン 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（厚揚げ） 金時豆 さくら漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁（玉葱） 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 グリーンサラダ フルーチェ	焼きそば 小松菜のナムル フルーツヨーグルト 麺ダメ：野菜炒め	誕生会 ちらし寿司 チンゲン菜の和え物 茶碗蒸し	ごはん・納豆 メバルの生姜煮 南瓜の煮物 オクラの青じそ和え かきたま汁	お彼岸 おはぎ ほうれん草の和え物 みそ汁（わかめ）	十五夜 里芋ごはん がんもの煮付 すまし汁（菜花）	ごはん 白身魚のマヨ焼き さつま芋のレモン煮 大根と人参の即席漬け みそ汁（えのき）
おやつ（DM）	ココアワッフル（キウイ）	プチシュークリーム（II）	マロンケーキ（II）	バナナカステラ（バナナ）	ヨーグルト（マービーヨーグルト）	練り切り（練り切り）	もみじ饅頭（せんべい）
夕食	ごはん 千種焼き さつま芋の煮物 みそ汁（豆腐）	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼き 白菜の煮浸し バナナ	ごはん カレイの塩麹焼き 炒り豆腐 グレープゼリー	ごはん 豚肉のカレー風味炒め ごぼうの炒め煮 すまし汁（豆腐）	ごはん 豆腐の中華煮 切干大根の煮付 キウイ	ごはん サバの味噌焼き 茄子のおかか和え みかん缶	ごはん 牛肉の時雨煮 小松菜の和え物 フルーチェ
職員	野菜コロッケ	野菜炒め	マロンケーキ	豚肉のカレー風味炒め	ヨーグルト	サバの味噌焼き	オレンジゼリー

エネルギー	1,379kcal	1,367kcal	1,428kcal	1,453kcal	1,435kcal	1,351kcal	1,359kcal
たんぱく質	44.3 g	57.9 g	56.7 g	58.8 g	53.8 g	52.1 g	48.2 g
脂質	41.3 g	42.3 g	44.2 g	46.4 g	28.3 g	29.1 g	37.0 g
食塩	7.3 g	6.6 g	7.9 g	5.5 g	6.9 g	5.4 g	6.4 g

献立は都合により、変更になる事があります。

卵丼

焼うどん

老健 ひざし

日付	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）
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 フロコリーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（茄子） 厚揚げの煮物 しそ昆布佃煮 べったら漬
10時	ヤクルト		ヤクルト
昼食	ごはん 赤魚のごまみそ焼き 菜花のソテー 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 オクラのおかか和え すまし汁（チンゲン菜）	かきたまうどん 野菜コロッケ ヨーグルト 麺ダメ：干種焼き
おやつ（DM）	バウムクーヘン（11）	プチケーキ（11）	最中（キウイ）
夕食	ごはん 蒸し鶏の梅ダレ 春雨の炒め物 バナナ	ごはん エビチリ豆腐 枝豆とコーンの胡麻和え 中華スープ（もやし）	ごはん カレイの山椒焼き 南瓜のいとこ煮 オレンジゼリー
職員	蒸し鶏の梅ダレ	エビチリ豆腐	カレイの山椒焼き

エネルギー	1,367kcal	1,442kcal	1,386kcal
たんぱく質	54.1 g	52.1 g	43.8 g
脂質	39.1 g	60.0 g	34.7 g
食塩	6.5 g	6.3 g	6.3 g

9/18(金) 今月の郷土食：愛媛県

みかん寿司：

全国トップクラスの生産量を誇る愛媛ミカン。地元の学校給食ではオレンジジュースで炊いたご飯が出されており、それがテレビで紹介され話題になりました。

美味しく炊くコツは米をみかん生ジュースで炊くが、ごはんにみかんの甘味が加わるので合わせ酢の砂糖を少し控えるのがポイント。



じゃこ天：

しらすが入っているわけではなく、漁でとれた雑魚（ざこ）で作られるため、「ざこ天」と名付けられ、それが変化して「じゃこ天」になった説や、原料の「ほたるじゃこ科」の魚に由来して「じゃこ天」と呼ばれるようになったという説があります。

一般的にさつま揚げと呼ばれるものです。



献立は都合により、変更になる事があります。

老健 ひざし