

○献立一覧表 2021年9月○

2021年 9月

[第二清風園]

		1(木)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
朝食		米飯 ブロッコリーのエビあんかけ たいみそ 広島菜漬け みそ汁(かぼちゃ) ヨーグルト	米飯 納豆 キャベツのソテー しば漬け 味噌汁(なす) ヨーグルト	米飯 ひじきの炒り煮 ふりかけ 桜でんぶ 味噌汁(厚揚げ) ヨーグルト	米飯 ベジタブルふわふわ卵 のり佃煮 小松菜のお浸し 味噌汁(ねぎ) ヨーグルト	生姜かぼちゃ粥 もやし炒め フルーツ(みかん缶) 味噌汁(若布)	
朝間食		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食	
昼食		米飯 さばトマト煮 ニラもやし炒め かぼちゃサラダ 帆立と白菜のスープ	米飯 鶏肉のマスタード焼き (付)ブロッコリー ピーマンソテー ぬた すまし汁(おぼろ)	けんちんそば とうがんのくず煮(かこ) 小松菜のんにく炒め フルーツ(白桃缶)	さんまご飯 根菜の甘酢炒め フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(えのき)	ハヤシライス なすの香り炒め トマトと昆布のナムル 白菜のスープ	
昼間食			ココア	ココア	野菜ジュース		
夕食		米飯 豆腐のまさご揚げ (付)チンゲンサイ 筑前煮 ピーマンのごま油和え 味噌汁(麩)	わかめご飯(非) タラとごぼう煮 (付)厚揚げ 焼き大根 しめじと春菊のお浸し 味噌汁(もやし)	米飯 赤魚のマヨネーズ焼き (付)三色ピーマンのソテー 卵の花煮 白菜漬け 味噌汁(かぼちゃ)	米飯 豚バラ大根 チンゲンサイの魚醤炒め あちら漬け 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 さばの黒酢煮 ぜんまい炒り煮 フルーツ(黄桃缶) さつま汁	
成分値		<一日合計> エネルギー: 1657 kcal 塩分: 8.8 g	<一日合計> エネルギー: 1539 kcal 塩分: 8.8 g	<一日合計> エネルギー: 1636 kcal 塩分: 8.2 g	<一日合計> エネルギー: 1617 kcal 塩分: 9.0 g	<一日合計> エネルギー: 1539 kcal 塩分: 7.3 g	
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	米飯 切り干し大根の煮物 たいみそ 高菜漬け 味噌汁(ごぼう) ヨーグルト	米飯 切り昆布とツナ煮 竹輪和え 山海漬 味噌汁(青菜) ヨーグルト	米飯 ハムソテー きゅうり古漬 梅びしお 味噌汁(豆苗) ヨーグルト	米飯 納豆 モロヘイヤのお浸し かぶぬか漬け 味噌汁(白菜) ヨーグルト	米飯 絹さやとえのきたけの炒め物 小松菜の辛子和え しその実漬け 味噌汁(ねぎ) ヨーグルト	米飯 ジャガイモのそぼろ煮 ふりかけ しば漬け 味噌汁(豆苗) ヨーグルト	ちりめん粥 スクランブルエッグ フルーツ(パイン缶) 味噌汁(青菜)
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食
昼食	<京都郷土料理> 衣笠井 白身魚の西京焼き (付)はじかみ ずいきの炊いたん フルーツ(黄桃缶) いとこ汁	米飯 かぼちゃコロッケ (付)キャベツトマト 煮しめ(蓮根・人参) フルーツ(りんご缶) かきたま汁	冷やし中華 豚肉と冬瓜の炒め きのこの当座煮 フルーツ(パイン缶)	栗ご飯 白身魚の蒸しもの 焼き玉ねぎのチーズ焼き フルーツ(洋梨缶) くずし豆腐のすまし仕立て	カレーライス フレンチサラダ フルーツのヨーグルト和え わかめスープ	米飯 鶏肉から揚げ (付)キャベツトマト 五目大豆煮 フルーツポンチ 味噌汁(かぶ)	かにチャーハン シュウマイ オクラの胡麻和え とうがんと汁
昼間食	レモネード	レモネード		ミルクティー	ミルクティー	甘酒	
夕食	米飯 はんぺんのパン粉焼き (付)青菜ソテー キャベツの胡桃和え 白菜漬け すまし汁	米飯 豚肉の胡麻だれ焼き 煮しめ(蓮根・人参) きゅうり古漬 味噌汁(豆腐)	米飯 鶏の治部煮 白滝の辛み炒め 桜でんぶ 味噌汁(厚揚げ)	米飯 麻婆なす チンゲンサイの帆立あん ザーサイ 山芋のスープ	米飯 魚の塩焼き(あじ) (付)大根おろし かんぴょうの煮つけ コンヤクと水菜の胡桃和え 味噌汁(油揚げ)	米飯 豆腐グラタン ブロッコリーおほか炒め 青菜と椎茸のポン酢和え 白菜のスープ	米飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 白いんげん煮豆 もやしの酢の物 清汁(もずく)
成分値	<一日合計> エネルギー: 1591 kcal 塩分: 9.3 g	<一日合計> エネルギー: 1604 kcal 塩分: 8.8 g	<一日合計> エネルギー: 1463 kcal 塩分: 8.9 g	<一日合計> エネルギー: 1617 kcal 塩分: 8.3 g	<一日合計> エネルギー: 1608 kcal 塩分: 8.9 g	<一日合計> エネルギー: 1687 kcal 塩分: 7.9 g	<一日合計> エネルギー: 1513 kcal 塩分: 7.3 g
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	米飯 ししゃも (付)大根おろし 広島菜漬け お浸し(白菜) 味噌汁(麩) ヨーグルト	米飯 しめじのおかか煮 山海漬 つぼ漬 味噌汁(もやし) ヨーグルト	米飯 かぶのコンソメ煮 アミ佃煮 白菜漬け 味噌汁(ねぎ) ヨーグルト	米飯 納豆 お浸し(チンゲンサイ) しば漬け 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 切り干し大根の煮物 キャラブキ 梅びしお 味噌汁(ねぎ) ヨーグルト	米飯 煮(鶏肉) 昆布の佃煮 ふりかけ 味噌汁(ごぼう) ヨーグルト	さつま芋のほうじ茶粥 キャベツの炒め物 フルーツ(みかん缶) みそ汁(かぼちゃ)
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食
昼食	肉うどん じゃが芋ときのこのオイスター炒め 春菊のお浸し フルーツ(黄桃缶)	パン 豚肉のビール煮 (付)マッシュポテト 大根のオリーブソテー パプリカのピルス コンソメスープ(キャベツ)	米飯 幽庵焼き(はがつお) (付)オクラ 大根とイカ煮物 ほうれん草とコーンの洋風白和え 味噌汁(キャベツ)	米飯 豚肉の甘辛炒め 里芋の南蛮煮 フルーツ(黄桃缶) 中華風千切りスープ	赤飯 赤魚のレモン蒸し 秋の味覚野菜天ぷら 天つゆ 煮しめ(焼き豆腐・人参) 青菜ときのこの柚子和え フルーツ(なし) とうがんと汁	焼きそば エビテリ 杏仁豆腐(手) ザーサイスープ	三色井(でんぶ) ピーマンとえのき茸のソテー フルーツ(洋梨缶) いわしのつみれ汁
昼間食	コーヒーゼリー(手)	コーヒーゼリー(手)		栗水ようかん(手)	栗水ようかん(手)	りんごジュース	
夕食	米飯 タラ蒸し 炊き合わせ(人参・竹輪) れんこんの梅肉和え すまし汁(青菜)	米飯 さばの味噌煮 (付)ねぎ さつまいもチース炒め いんげんの胡麻和え すまし汁(絹さや)	米飯 スパニッシュオムレツ 洋風煮込み(ラタティユ) キャロットサラダ コンソメスープ	茶飯 おでん(がんも・はんぺん) にんじんの胡麻金平 白いんげん煮豆 味噌汁(えのき)	米飯 ポークチャップ じゃがいものミルク煮 あちら漬け すまし汁(なると)	米飯 ブリと大根の煮物 なすの香り炒め しその実漬け すまし汁(春菊)	米飯 鶏肉のたれ焼き (付)きのこ炒め かぶのクリーム煮 しば漬け すまし汁(若布)
成分値	<一日合計> エネルギー: 1540 kcal 塩分: 8.6 g	<一日合計> エネルギー: 1692 kcal 塩分: 8.9 g	<一日合計> エネルギー: 1516 kcal 塩分: 8.0 g	<一日合計> エネルギー: 1584 kcal 塩分: 9.0 g	<一日合計> エネルギー: 1697 kcal 塩分: 9.3 g	<一日合計> エネルギー: 1610 kcal 塩分: 8.7 g	<一日合計> エネルギー: 1446 kcal 塩分: 8.5 g

*都合により献立を変更することがあります。

祝い膳：9月17日（金）

フロアより、午後間食のおやつ提供を決めさせていただいております。

- ・2Fフロアご利用者の方は、月曜日、木曜日、土曜日に提供させていただきます。
- ・3Fフロアご利用者の方は、火曜日、金曜日、土曜日に提供させていただきます。

○献立一覧表 2021年9月○

2021年 9月

[第二清風園]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	
朝食	米飯 ブロッコリーおなか炒め あさり佃煮 つぼ漬 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	米飯 白滝とたらこの炒り煮 きゅうり古漬 海苔和え 味噌汁(さつま芋) ヨーグルト	米飯 厚揚げの七味煮 小松菜のお浸し しその実漬 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	米飯 納豆 カリフラワーのジンジャー甘酢和え 鯖フレーク 味噌汁(もやし) ヨーグルト	米飯 竹輪のおなか煮 即席漬 たいみそ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	米飯 春雨のソテー 山海漬 ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト	青菜と帆立の中華粥 ウインナー炒め フルーツ(パイン缶) 味噌汁(切干大根)	
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト 間食	
昼食	ちらしずし たらちりソース炒め フルーツ(ぶどう缶) カニとれんこんのすり流し	きのご飯 さばの黄身焼き (付)はじかみ 里芋まんじゅう フルーツ(黄桃缶) 清まし汁(麩)	三色おはぎ ムキヒと茄子の塩炒め オクラの梅肉和え 味噌汁(なめこ)	スパゲッティ・ナポリタン とうがんのポトフ フルーツ(黄桃缶) 豆腐と帆立貝のスープ	米飯 豚肉のマーマレード煮 胡麻味噌金平 南瓜豆腐のだししょうゆかけ きのこ汁	米飯 さばの味噌煮 チンゲン菜と厚揚げの炒め かぶとみかんの甘酢和え すまし汁(そうめん)	天津井 煮しめ(焼き麩・人参) ピーンズサラダ 味噌汁(なす)	
昼間食	カステラ			デザートムース	デザートムース	おしるこ		
夕食	米飯 五目野菜炒め グリルピーズと大根のベーコン蒸し なめ茸 味噌汁(青菜)	米飯 豚肉しょうが焼き (付)水菜 切り昆布の煮物 しば漬 味噌汁(ねぎ)	米飯 フーヨーハイ風 にんじんの胡麻金平 ピーナッツ和え(インゲン) はるさめスープ	米飯 たらのボン酢煮 ふろふき大根(胡桃味噌) 桜でんぶ すまし汁(若布)	米飯 ブリの醤油バター焼き (付)三色ピーマンのソテー 卵の花煮 青菜の辛子和え すまし汁(絹さや)	米飯 鶏肉のガーリックソテー (付)トマト 里芋とツナの煮物 フルーツ(白桃缶) 田舎汁	米飯 白身魚の山椒焼(たら) (付)三色ピーマンのソテー 肉じゃが(豚) オクラのなめたけ和え 味噌汁(かぶ)	
成分値	<一日合計> エネルギー: 1558 kcal 塩分: 7.9 g	<一日合計> エネルギー: 1513 kcal 塩分: 7.9 g	<一日合計> エネルギー: 1667 kcal 塩分: 8.7 g	<一日合計> エネルギー: 1492 kcal 塩分: 8.8 g	<一日合計> エネルギー: 1674 kcal 塩分: 9.0 g	<一日合計> エネルギー: 1654 kcal 塩分: 8.1 g	<一日合計> エネルギー: 1456 kcal 塩分: 8.3 g	
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)				
朝食	米飯 金平ごぼう 桜でんぶ アミ佃煮 みそ汁(豆腐) ヨーグルト	米飯 ひじきの炒り煮 オクラのおなか和え 野沢菜漬 みそ汁(なす) ヨーグルト	米飯 スクランブルエッグ(ミルクスベジタ) 減塩のり佃煮 たくあん漬 味噌汁(なめこ) ヨーグルト	米飯 納豆 竹輪ソテー 桜大根 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト				
朝間食	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳				
昼食	米飯 しいらの胡麻だれ焼き (付)もやしソテー さつまいものレモン煮 コンヤクと鶏のわさび酢和え 味噌汁(青菜)	カレーうどん ゴーヤチャンプル グリーンサラダ フルーツのヨーグルト	米飯 わかさぎのから揚げ (付)キャベツ・トマト 茄子と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ 白菜と豆腐のミルクスープ	米飯 鶏肉のくすみ味噌焼き (付)さつま芋、人参 土佐酢和え フルーツ杏仁 すまし汁(そうめん)				
昼間食	カフェオレ	カフェオレ		レモンティー				
夕食	米飯 ロールキャベツ 小松菜とベーコンのソテー パプリカのマリネ ホホワイトシチュー	米飯 幽庵焼き(はがつお) (付)はじかみ 五目煮 かにかまの生姜和え みそ汁(椎茸)	米飯 五宝菜 じゃが芋のチーズ炒め フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(もやし)	米飯 はんぺんのそぼろ煮 キクラゲと卵の炒め 梅びしお 味噌汁(ねぎ)				
成分値	<一日合計> エネルギー: 1656 kcal 塩分: 7.5 g	<一日合計> エネルギー: 1567 kcal 塩分: 9.5 g	<一日合計> エネルギー: 1578 kcal 塩分: 8.4 g	<一日合計> エネルギー: 1544 kcal 塩分: 9.3 g				
朝食								
朝間食								
昼食								
昼間食								
夕食								
成分値								

*都合により献立を変更することがあります。

祝い膳：9月17日（金）

フロアより、午後間食のおやつ提供を決めさせていただいております。

- ・2Fフロアご利用者の方は、月曜日、木曜日、土曜日に提供させていただきます。
- ・3Fフロアご利用者の方は、火曜日、金曜日、土曜日に提供させていただきます。