

献立表 2022年9月

	日	月	火	水	木	金	土						
					1日	2日	3日						
朝食							ごはん 深川煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりかつおCa)	おじゃ 糸ごぶ煮つけ 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん えびしんじょう煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (さけCa)				
昼食							ごはん 小売り豆腐の卵とじ 味噌汁 (なめこ) 小付け (のり佃煮)	ごはん がんちと小松菜煮物 味噌汁 (あさり) ふりかけ (のりたまごCa)	ごはん 豆腐とかにのうま煮 味噌汁 (わかめ・ねぎ) 小付け (たくあん漬)	パン (レースンロールパン) ベーコン炒め スープ (キャベツ) 牛乳	ごはん 蒸し魚あんかけ 里芋バター醤油炒め アスパラたらこマヨ和え 味噌汁 (わかめ・ねぎ)	ごはん えびのチリソース じゃが芋おかか煮 ナムル (青梗菜) 漬汁 (はんぺん)	ごはん ホキのムニエルタルタルソース カリフラワー炒め コールスロー パンブキンスープ
15時							味しらべ	モモゼリー	クレーブイチゴ	抹茶水ようかん	お好み焼き	どら焼き	うさぎちゃんゼリー
夕食							ごはん 鮭のホイル焼き ブロッコリーのソテー なめたけ和え (小松菜)	ごはん さんま生姜煮 さつまいもバター煮 冷奴	ごはん 鶏肉とピーマン炒め煮 菜の花卵とじ キャベツゆかり和え	ごはん 鶏の塩たれ おからとひじきの煮物 いんげんマヨネーズ和え	ごはん 鶏のソテー香味ソース 人参さつと煮 春菊お浸し	ごはん しぐれ煮 もやし炒め 長芋サラダ	ごはん 鯛のゆずみそ焼 青梗菜さくさく炒め 大根マヨネーズサラダ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日						
朝食	ごはん 高野豆腐 味噌汁 (大根) 小付け (桜漬)	ごはん かんぴょう卵とじ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (さけCa)	ごはん 里芋といかボール煮 味噌汁 (キャベツ) 小付け (たいみそ)	パン (ねじりパン) ウインナーじゃが スープ (マカロニ) 牛乳	ごはん 五目豆 味噌汁 (里芋) ふりかけ (のりたまごCa)	雑炊 (卵) なめこ煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ごはん 千切り大根の煮物 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たらこCa)						
昼食	ごはん チキンカツ 竹輪とピーマン煮 もずく 清汁	ごはん 豚しゃぶ じゃが芋煮物 オクラの中華風和え物 味噌汁 (ごぼう)	ごはん 鯛の塩野菜あんかけ なすソテー さつまいもサラダ 味噌汁 (もやし)	ちらしずし 切干炒め煮 アスパラと鶏の梅和え 清汁 (えび)	焼うどん あじ大葉フライ ブロッコリーじゃこ炒め 味噌汁 (油揚げ・ねぎ)	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーじゃこ炒め ほうれん草くるみ和え 味噌汁 (あさり)	ごはん 鮭のクリームかけ かんぴょう煮 ゆかり和え (もやし) 清汁 (かまぼこ)						
15時	夕張メロンゼリー	カステラ	白い風船	桃まん	ココアムース	ホットケーキ	マドレーヌ						
夕食	ごはん ほっけ梅焼き 炒め物 (小松菜) ブロッコリーおかか和え	ごはん 豆腐の肉みそ焼 里芋素揚げ 菜の花昆布茶和え	ごはん 鶏のくわ焼 南瓜グラッセ風 春菊ゆず和え	ごはん 鯛の塩焼き きのこ炒め 牛蒡サラダ	ごはん かにたま いんげんじゃが芋の和え炒め 春雨サラダ	ごはん 肉団子の照り焼き風 肉の花 ところてんサラダ	ごはん 豚肉と小松菜の卵炒め かんぴょう煮 豆腐サラダ						
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日						
朝食	ごはん ちくわの煮物 味噌汁 (えのき茸・葉ねぎ) 小付け (桜漬)	ごはん かまぼこ入り卵焼き 味噌汁 (小松菜・油揚げ) ふりかけ (のりかつおCa)	ごはん はんぺん桜煮 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 小付け (かつば漬)	パン (バタースティック) キャベツとベーコンソテー スープ (きのこ) 牛乳	ごはん 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁 (なす) ふりかけ (さけCa)	雑炊 (かにかまぼこ) なめこ豆腐 野菜ジュース 小付け (かつば漬)	ごはん 炊き合わせ (いなり) 味噌汁 (桜枝・わかめ) ふりかけ (のりたまごCa)						
昼食	ごはん 煮込みハンバーグ 中華炒め ポテトサラダ スープ (白菜・にんじん)	赤飯 天ぷら (きす・えび) 炊き合わせ おくら胡麻和え 清汁 (ところてん) フルーツ (梨)	ごはん 鯛の西京焼き さつまいもレモン煮 冷奴 茶碗蒸し	ごはん 鶏の角煮 なすヒスイ煮 冷奴 味噌汁 (大根)	ごはん たらの味噌あんかけ もやしにらソテー ほうれん草磯和え 清汁 (しいたけ)	ごはん たらこ揚げ 里芋煮物 スバゲティサラダ 味噌汁 (えのき茸・葉ねぎ)	ごはん 鮭のみぞれ煮 山芋白煮 春雨和え物 味噌汁 (ごぼう)						
15時	壺たべよ	和菓子錦亀の舞	黒糖まんじゅう	フルーツケーキ	ミニたい焼き	ドーナツ	ストロベリーゼリー						
夕食	ごはん さばのパン粉焼 厚焼き玉子 梅肉和え	ごはん 鯉のたらソースかけ 菜の花バターソテー パンブキンスープ	ごはん 鶏のさっぱり煮 エビシユマイ 大根サラダ	ごはん チンジャオロース きんぴらごぼう おんげん梅醤油和え	ごはん 豚肉スタミナ焼 ひじき煮 アスパラサラダ	ごはん 赤魚の中華香味ソース 春菊と人参と油揚げの煮物 おろし和え	ごはん チキンステーキ えびと絹さやの炒め おからのポテトサラダ風						
	25日	26日	27日	28日	29日	30日							
朝食	ごはん がんちとなすの煮物 味噌汁 (じゃがいも) 小付け (桜漬)	ごはん ちくわ炒り煮 味噌汁 (ほうれんそう) ふりかけ (たらこCa)	ごはん 大豆煮 味噌汁 (もやし) 小付け (梅びしお)	パン (シュガーロール) 炒り卵 (ミックスベジタブル) スープ (レタス) 牛乳	ごはん はんぺん甘辛炒め 味噌汁 (なす) ふりかけ (のりかつおCa)	雑炊 (梅塩昆布) 豆腐とかにかまのうま煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)							
昼食	けんちんうどん さつまいも切り昆布煮物 オクラとささみ和え物 フルーツ (桃)	ごはん 鶏の五目煮 じゃがいもコンソメ炒め ツナときのごサラダ 味噌汁 (かぼちゃ)	ごはん ぶり大根 かぼちゃ煮 ゆかり和え 味噌汁 (油揚げ・ねぎ)	ごはん 鶏もろみ焼 春雨オイスター煮 人参中華和え 清汁 (しいたけ)	豚丼 カリフラワーとエビくす煮 酢の物 (きゅうり・わかめ) 味噌汁 (キャベツ)	ごはん ホキの胡麻照り焼き 牛コマレタス炒め 卵サラダ 味噌汁 (切干)							
15時	水ようかん	抹茶まんじゅう	瀬戸の汐揚げ (えび)	乳菓饅頭	ロールケーキパニラ	オレンジゼリー							
夕食	ごはん 豚肉とブロッコリーのピリ辛 冬瓜のかにあんかけ 菜の花お浸し	ごはん 揚げだし豆腐 青菜ソテー じゃこわかめ和え	ごはん ロールキャベツ アスパラと八ム炒め おからサラダカレー風味	ごはん オムレツミートソースかけ ピーマンソテー 笹かまサラダ	ごはん 鯛の煮つけ いんげん生姜炒め スバの青じそ和え	ごはん 豚肉味噌炒め なす煮つけ ずんだ和え							

内臓脂肪が蓄積する10の習慣とはなんだろう？

- ①満足するまで食べる
- ②睡眠不足である
- ③お酒をよく飲む
- ④主食の重ね食い
- ⑤甘い飲み物飲む
- ⑥野菜不足している
- ⑦たばこを吸う
- ⑧夕食遅く量が多い
- ⑨間食をよくする
- ⑩運動不足である

内臓脂肪溜まり度チェック

7~10個・・・溜まっている可能性が高い習慣を見直そう！
1~6個・・・溜まっている可能性ありつつ減らしていこう！
0個・・・溜まっている可能性は低いこれからも気をつけよう！



9月のおやつレク
特養・ショートは
お菓子バイキングを
行ないます

