

献立表 2025年9月

	日	月	火	水	木	金	土
		9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
朝食		ご飯 いか団子の旨煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 アロココのとろみ煮 味噌汁(南瓜) 小付け(のり佃煮)	パン(黒糖ロール) ピーマンハム炒め コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつおCa)	雑炊(卵) れんこん炒め煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 かんぴょう卵炒め 味噌汁(白菜) ふりかけ(さけCa)
昼食		ご飯 鶏肉治部煮 ジャーマン炒め すまし汁(麩) フルーツ(バナナ)	ご飯 白身魚フライ さつま芋煮 小松菜わさび醤油和え 豚汁	ご飯 豚肉と豆腐のオイス炒め なすの煮付け オニオンサラダ 中華スープ(春雨)	ご飯 あじのソテー香味ソース 金時豆煮 小松菜のお浸し すまし汁(とろろ昆布)	肉うどん 焼売 菜の花のなめ茸和え フルーツ(バナナ)	豚丼 三色きんぴら 中華スープ(豆腐) フルーツ(バナナ)
15時		お好み焼き	水ようかん	チョコパン	どら焼き	ヨーグルト	夕張メロンゼリー
夕食		ご飯 かに玉 ビーフンソテー ごぼう胡瓜サラダ	ご飯 鶏のみぞれ煮 人参しりしり アスパラサラダ	ご飯 さばの味噌煮 じゃが芋金平 冷奴	ご飯 さばの味噌炒め 水菜さっと煮 マカロニサラダ	ご飯 たらもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 鶏のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー 大根サラダ
		9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
朝食		ご飯 里芋とエビ団子煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(桜漬)	ご飯 ぜんまいの炒め煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 厚揚げ味噌煮 味噌汁(小松菜) 小付け(桜漬)	パン(レーズンロール) マカロニケチャップ コンソメスープ(コーン) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(きのこ) ツナじゃが 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)
昼食		ご飯 鶏肉の磯辺揚げ 冬瓜の煮物 小松菜の辛子酢和え 味噌汁(なめこ)	ご飯 ホキのホイル焼き 南瓜そぼろあんかけ アロココのピーナツ和え すまし汁(麩)	ご飯 豚肉カレー炒め スナップエンドウ煮 すまし汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯 魚の塩野菜あんかけ なすの煮浸し さつま芋サラダ 味噌汁(もやし)	ご飯 味噌かつ ひじき煮 茄子煮 味噌汁(あさり) フルーツ(バナナ)	ちらし寿司 里芋そぼろあんかけ 春雨サラダ 味噌汁(あさり)
15時		まがりせんべい	ロールケーキ	たい焼き	ココアムース	ドーナツ	とけないアイス
夕食		ご飯 麻婆豆腐 こんにゃくの炒り煮 長芋ナムル	ご飯 鶏肉の竜田焼き 白はんぺん煮 トマト塩昆布和え	ご飯 あじの梅焼き 春雨煮 法蓮草のしそマヨ和え	ご飯 肉団子の照焼き風 白菜とエビ煮 グリーンサラダ	ご飯 さばの香り焼き 小松菜の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしあんかけ 水菜サラダ
		9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
朝食		ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁(法蓮草) 小付け(たくあん)	ご飯 高野豆腐煮 味噌汁(キャベツ) ふりかけ(さけCa)	ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁(もやし) 小付け(梅ひしお)	パン(バタースティック) ベーコンソテー コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 ふわふわ揚げ煮 味噌汁(キャベツ) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(カニカマ) なめこ豆腐 ジュース(キャロット&アップル) 小付け(かつば漬)
昼食		きつねうどん 水餃子 菜の花のお浸し 杏仁豆腐	赤飯 ぶり照り焼き 炊き合わせ 紅白なます 茶わん蒸し フルーツ(バナナ)	ご飯 鯖の粕漬焼き さつま芋レモン煮 アロココの和え物 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯 鶏肉の角煮風 冷奴 味噌汁(大根) フルーツ(バナナ)	ご飯 和風卵焼き ポテトフライ マトと大葉の和え物 コンソメスープ	ご飯 鶏肉から揚げ 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(えのき)
15時		黒糖まんじゅう	鶴亀の舞	お月見ゼリー	乳菓まんじゅう	ももゼリー	水ようかん
夕食		ご飯 小松菜と豚肉のオイス炒め かんぴょう煮 エビサラダ	ご飯 煮込みハンバーグ こんにゃく炒り煮 スパゲティサラダ	ご飯 鶏肉の甘酢漬け エビ焼売 春菊のお浸し	ご飯 さばの味噌煮 菜の花のソテー パンブキンサラダ	ご飯 青椒肉絲風 チンゲン菜の中華煮 カリフラワーの和え物	水ようかん たらもの蒲焼き 菜の花の煮物 トマトのおろし和え
		9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
朝食		ご飯 白菜フレック煮 味噌汁(もやし) 小付け(桜漬)	ご飯 糸昆布煮 味噌汁(南瓜) 小付け(かつば漬)	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)	パン(バターロール) スクランブルエッグ コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(梅塩昆布) かに豆腐 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)
昼食		ご飯 魚の生姜煮 春雨のソテー いんげんのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう)	ご飯 白身魚のフライ 青梗菜の塩炒め ワカメの酢の物 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 あじ大根 鶏そぼろ金平 かりかんのゆかり和え 味噌汁(小松菜)	ご飯 豚しゃぶ 揚げなすの煮浸し キャベツの和え物 すまし汁(もやし)	月見うどん ひじき煮 菜の花のゆず和え フルーツ(バナナ)	カレーライス カニクリームコロッケ 和風ラスパ フルーツ(バナナ)
15時		ソフトサラダ	ホットケーキ	クリームパン	ぼたぼた焼き	いちごゼリー	オレンジゼリー
夕食		ご飯 鶏肉のオニオンソース エビキャベツ炒め おからサラダ	ご飯 オムレツミートソースかけ カレーマカロニ煮 エンドウのサラダ	ご飯 タンダーチキン ポテトソテー ツナときのこサラダ	ご飯 白身魚のピカタ 南瓜グラッセ きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き チャブチェ風炒め 冷奴	ご飯 さばの煮つけ いんげん生姜炒め トマトナムル
		9/28	9/29	9/30	<p>誤嚥とは本来なら食道を通して「胃」に入るはずの飲食物や唾液などが誤って「気管」さらに「肺」に入ってしまうことを指します。誤嚥によって起こる肺炎を誤嚥性肺炎と言います。誤嚥性肺炎は日本人の死因第6位であり、増加傾向にあります。</p> <p>～食品の選び方について～</p> <p>食べる時には食べ物を噛んで飲み込みやすい形状にし、飲み込むという動作が必要です。噛みにくい食品・飲み込みにくい食品には注意しましょう。小さくカットしたり、水分と交互に摂取することで食べやすくなる場合もあります。</p> <p>★噛みにくい食品・飲み込みにくい食品の例</p> <p>硬いもの・弾力のあるもの(ごぼう・たけのこ・餅・いか・たこ・こんにゃくなど)</p> <p>口の中にはりつきやすいもの(のり・わかめなどの海藻類)</p> <p>バサバサするもの(パン・カステラ・ふかし芋・そばろ・おからなど)</p> <p>★調理方法の工夫</p> <p>①食品をやわらかくする ②切り方を工夫する ③とろみをつける</p>		
朝食		ご飯 Nixベジ入り炒り卵 味噌汁(切干) ふりかけ(さけCa)	ご飯 肉団子甘酢煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 がんもどき法蓮草の煮物 味噌汁(切干) ふりかけ(のりたまごCa)			
昼食		ご飯 麻婆炒め 春巻 味噌汁(わかめ) フルーツ(バナナ)	ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 じゃが芋コンソメ炒め 青梗菜のナムル 味噌汁(なす)	ボークカレーライス コーンコロッケ モロヘイヤの和え物 フルーツ(バナナ)			
15時		抹茶まんじゅう	とけないアイス	雪の宿			
夕食		ご飯 赤魚の煮つけ ウインナー炒め 山菜おろし和え	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ さつま芋レモン煮 スパゲティサラダ	ご飯 ホキのホイル焼き ビーフンソテー 小松菜のなめ茸和え			

