



9月の献立表



	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
1 日 (火)	パン(アンパン) ホッケのバター焼き &じゃが芋の金平 バナナヨーグルト 牛乳	中華風炊き込みご飯 厚揚げと豚肉の五目煮込み オクラの和え物 フルーツ缶(みかん) かき卵スープ	ご飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 春菊のごま和え みそ汁(豆腐)	エネルギー：1519 kcal タンパク質：62.4 g 脂 質：49.9 g 塩 分：6.3 g
2 日 (水)	パン(ミルクtoast) 照焼きチキン &ブロッコリーの炒め物 プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 白身魚のきのご飯かけ ポテトきんぴら キャベツの酢の物 みそ汁(かぶ・人参)	ご飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 中華スープ(玉葱)	エネルギー：1387 kcal タンパク質：65.1 g 脂 質：35.6 g 塩 分：6.6 g
3 日 (木)	パン(ホットドレッド) オムレツ &野菜のトマト煮込み バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 もやしの塩だれ和え わかめスープ	ご飯 筑前煮 かき揚げのおかか和え みそ汁(キャベツ)	エネルギー：1392 kcal タンパク質：62.1 g 脂 質：37.7 g 塩 分：6.9 g
4 日 (金)	パン(チョコパン) さわらの味噌バター焼き &インゲン プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け ぶどうゼリー みそ汁(大根・揚げ)	ご飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し がんもの煮物 みそ汁(白菜)	エネルギー：1497 kcal タンパク質：62.8 g 脂 質：56.3 g 塩 分：5.2 g
5 日 (土)	パン(クリームパン) 鶏肉のしそ焼き &野菜炒め バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 なすの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 たまごサラダ みそ汁(小松菜)	エネルギー：1488 kcal タンパク質：62.8 g 脂 質：56.3 g 塩 分：5.2 g
6 日 (日)	パン(ミニチョコ食パン) ウインナーとインゲンのソテー プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 たらの煮付け さつまいもの甘煮 苺ムース 塩ちゃんこスープ	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え みそ汁(キャベツ)	エネルギー：1411 kcal タンパク質：61 g 脂 質：39 g 塩 分：5.8 g
7 日 (月)	パン(カスタードロール) オムレツ〜ブロッコリー バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉の味噌炒め オクラの和え物 フルーツ缶(黄桃) 五品目の清汁	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう 中華奴 みそ汁(チンゲン菜)	エネルギー：1411 kcal タンパク質：60 g 脂 質：48 g 塩 分：5.4 g

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
8 日 (火)	パン(アンパン) 銀鮭のバター焼き &かき揚げ プレーンヨーグルト 牛乳	長崎ちゃんぽん えびフリカツ 小松菜の和え物 バナナ	ご飯 まぐろの生姜煮 &青梗菜の煮浸し なすのおかか和え みそ汁(じゃが芋)	エネルギー：1468 kcal タンパク質：66.2 g 脂 質：46 g 塩 分：6.6 g
9 日 (水)	パン(ミルクtoast) とりつくね &いんげんの炒め物 バナナヨーグルト 牛乳	さつま芋御飯 あじの照り焼き かぼちゃの含め煮 菜の花のお浸し みそ汁(大根・揚げ)	ご飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ みそ汁(白菜)	エネルギー：1438 kcal タンパク質：63.6 g 脂 質：46.5 g 塩 分：6.6 g
誕生日会 10 日 (木)	パン(ホットドレッド) オムレツ〜トマトハヤシソース &野菜ソテー プレーンヨーグルト 牛乳	うなぎ丼 揚げ出し豆腐 白菜のさっぱり和え 赤だし(わかめ・うずまき麩)	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 大根なます みそ汁(葉大根)	エネルギー：1479 kcal タンパク質：63.6 g 脂 質：55 g 塩 分：6.4 g
11 日 (金)	パン(チョコパン) キャベツの重ね蒸し &ブロッコリー バナナヨーグルト 牛乳	ビーフカレーライス コールスローサラダ 福神漬・らっきょう イチゼリー	ご飯 さばの塩焼き &切干大根煮 冷奴 豚汁	エネルギー：1691 kcal タンパク質：62.4 g 脂 質：71 g 塩 分：6.3 g
12 日 (土)	パン(クリームパン) 鶏肉の焦がし醤油 &人参 プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯 メカの照焼き &白菜の煮浸し たまごサラダ みそ汁(小松菜)	エネルギー：1447 kcal タンパク質：59 g 脂 質：50.3 g 塩 分：5.7 g
13 日 (日)	パン(ミニチョコ食パン) あじのバター醤油焼き &ブロッコリー バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 ミートグラタン キャロットサラダ コーヒゼリー 野菜を食べるスープ	ご飯 八宝菜 かき揚げの梅肉和え 中華スープ(長葱)	エネルギー：1437 kcal タンパク質：60.5 g 脂 質：53.2 g 塩 分：6 g
14 日 (月)	パン(カスタードロール) 鶏肉の塩麹焼き &インゲン プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 さばの塩焼き さつま芋の煮物 白菜の甘酢和え 豚汁	ご飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し がんもの煮物 みそ汁(玉葱)	エネルギー：1456 kcal タンパク質：65.4 g 脂 質：50.7 g 塩 分：6.3 g



9月の献立表



	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
15 日 (火)	パン(アンパン) 赤魚のバター焼き &カリフラワー バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 肉豆腐 胡瓜の中華和え フルーツ缶(白桃) みそ汁 (かぶ・人参)	ご飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 菜の花の和え物 みそ汁 (キャベツ)	エネルギー：1492 kcal タンパク質：70.1 g 脂 質：44.1 g 塩 分： 5.6 g
特別食	パン(ミルクツイスト)	赤飯	ご飯	エネルギー：1417 kcal
16 日 (水)	ウインナーとインゲンのソテー プレーンヨーグルト 牛乳	天ぷら盛り合わせ 卵豆腐のあんかけ ほうれん草とおろしの酢の物 赤だし(わかめ・うずまき麩)	麻婆なす ブロッコリーの白ごま和え 中華スープ (長葱)	タンパク質：60.3 g 脂 質：41.4 g 塩 分： 8.2 g
17 日 (木)	パン(ホワイトブレッド) 照焼きチキン &ブロッコリー バナナヨーグルト 牛乳	麦ご飯 デミグラスハンバーグ 温野菜サラダ～人参ソース バナナ クリームスープ	ご飯 ホックみりん焼き &ひじきの煮物 冷奴 豚汁	エネルギー：1512 kcal タンパク質：64.7 g 脂 質：46.8 g 塩 分： 5.4 g
おすすめ	パン(チョコパン)	～青森ねぶた料理～	ご飯	エネルギー：1478 kcal
18 日 (金)	オムレツ &ジャーマンポテト プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 さわらの柚庵焼き 昆布と野菜の和え物_ねぶた漬 りんごムース けの汁	炭火焼きチキン～香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 みそ汁 (キャベツ)	タンパク質：65.9 g 脂 質：46.6 g 塩 分： 6.7 g
19 日 (土)	パン(クリームパン) 豆腐ハンバーグ &トマト煮込み バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏のさっぱり煮 なすの香味和え フルーツ缶(みかん) みそ汁 (わかめ・玉葱)	ご飯 たらのムニエル &具たくさんトマト煮込み いんげんの白ごま和え みそ汁 (じゃが芋)	エネルギー：1414 kcal タンパク質：54.3 g 脂 質：45.6 g 塩 分： 6 g
20 日 (日)	パン(ミニチョコ食パン) ホッケのバター焼き &ブロッコリー プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 松風焼き 春菊のお浸し フルーツ缶(マンゴー) 味噌けんちん汁	ご飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 カリフラワーのおかか和え みそ汁 (チンゲン菜)	エネルギー：1400 kcal タンパク質：66.6 g 脂 質：49.8 g 塩 分： 5.8 g
21 日 (月)	パン(カスタードロール) 野菜入りスクランブルエッグ &インゲンソテー バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 おろしの炒め焼き 玉ねぎのピクルス風 フルーツ缶(黄桃) 塩ちゃんこスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 春菊の白和え みそ汁 (白菜)	エネルギー：1480 kcal タンパク質： 58 g 脂 質：55.7 g 塩 分： 6 g

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
22 日 (火)	パン(アンパン) 鶏肉のしそ焼き &カリフラワー プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 かに玉 点心(焼売) 青梗菜のナムル 春雨スープ	ご飯 キャベツの重ね蒸し &具たくさんトマト煮 大根の甘酢和え みそ汁 (じゃが芋)	エネルギー：1442 kcal タンパク質：63.5 g 脂 質：39.9 g 塩 分： 6.5 g
23 日 (水)	パン(ミルクツイスト) 銀鯉のバター焼き &野菜ソテー バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 肉じゃが 春菊のごま味噌和え プリンムス お吸い物 (大根・しめじ)	ご飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 冷奴 豚汁	エネルギー：1527 kcal タンパク質：67.6 g 脂 質：53.8 g 塩 分： 6 g
24 日 (木)	パン(ホワイトブレッド) あじのバター焼き &じゃが芋 プレーンヨーグルト 牛乳	かけうどん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草の和え物 オレンジゼリー	ご飯 まぐろの生姜煮 &切干大根煮 たまごサラダ みそ汁 (キャベツ)	エネルギー：1530 kcal タンパク質：66.9 g 脂 質：55.9 g 塩 分： 7.3 g
25 日 (金)	パン(チョコパン) 野菜入りスクランブルエッグ &インゲン バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 たらのみぞれあん じゃが芋の含め煮 小松菜のわさび和え みそ汁 (白菜・うずまき麩)	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し なすの和え物 中華スープ (長葱)	エネルギー：1529 kcal タンパク質： 58 g 脂 質：58.7 g 塩 分： 7.2 g
26 日 (土)	パン(クリームパン) ベーコンとキャベツのソテー プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き カリフラワーのおかかマヨ 苺ムス みそ汁 (わかめ・玉葱)	ご飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 がんもの煮物 みそ汁 (ほうれん草)	エネルギー：1502 kcal タンパク質：62.2 g 脂 質：49.1 g 塩 分： 6.3 g
27 日 (日)	パン(ミニチョコ食パン) とりつくね &ブロッコリー バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 あじフライ定食 豆のごま和えサラダ フルーツ缶(白桃) 味噌けんちん汁	ご飯 青椒肉絲 卵豆腐 みそ汁 (チンゲン菜)	エネルギー：1423 kcal タンパク質：60.5 g 脂 質： 48 g 塩 分： 6.3 g
28 日 (月)	パン(カスタードロール) 豆腐ハンバーグ &トマト煮込み プレーンヨーグルト 牛乳	炊き込みチャーハン 豚肉ともやしの炒め物 きゅうりの浅漬け 杏仁豆腐 春雨スープ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ぶどうゼリー	エネルギー：1495 kcal タンパク質：57.8 g 脂 質： 56 g 塩 分： 6.3 g



	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価
29 日 (火)	パン(アンパン) 鶏肉の焦がし醤油 & 杓苳草 バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐のチャンプル オクラの和え物 フルーツ缶(黄桃) 中華スープ (チンゲン菜・人参)	ご飯 さわらの西京焼き & ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 豚汁	エネルギー：1517 kcal タンパク質：63.9 g 脂 質：56.3 g 塩 分： 5.4 g
30 日 (水)	パン(ミルクtoast) 銀ひらすのバター醤油焼き & 菜の花 プレーンヨーグルト 牛乳	ポークカレーライス 彩り野菜サラダ 福神漬・らっきょう ヨーグルトムース	ご飯 ぶりと大根の煮物 いんげんの白ごま和え みそ汁 (玉葱)	エネルギー：1585 kcal タンパク質：59.5 g 脂 質：56.9 g 塩 分： 6.5 g



さつまいもの健康効果



①腸内環境を改善

食物繊維とヤラピン（さつまいもを切った時に出てくる乳白色で粘り気のある液体）の相乗効果により、腸の動きを活発にして便秘解消に役立ちます。腸内環境が整うことで、肌トラブルの予防や免疫力の向につながります。

②血糖値の急上昇を抑制

さつまいもは「低G1食品」（血糖値を上げにくい食品のこと。肉、乳製品、デンプン質以外の野菜、豆、ナッツなど。逆に高G1食品とは炭水化物のこと）に分類され、食後の血糖値上昇やゆるやかにします。糖尿病予防やダイエット中の食事に取り入れやすい食材といえます。

③免疫力をサポート

さつまいもに含まれるビタミンCは、体の抵抗力を高め、風邪や感染症を防ぐ働きがあります。寒い季節に積極的に食べることで、体調管理に役立ちます。

④美肌効果

ビタミンCとビタミンEの抗酸化作用により、シミやシワの予防、美肌維持が期待できます。紫外線によるダメージを軽減し、肌のターンオーバーをサポートします。

⑤むくみ予防

豊富なカリウムが体内の余分な水分や塩分を排出し、むくみを改善します。特に立ち仕事やデスクワークでむくみやすい方におすすめです。

＊当施設では、9月9日（水）重陽の節句に さつまいもご飯を提供予定です。

