

令和5年9月ウイング入所月間献立

朝	朝 みそ汁 がんもの含め煮 いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)
昼	朝、一杯の牛乳の威力 管理栄養士よりのコメント 牛乳は便秘に対して腸内環境を改善するはたらきと、朝一番に牛乳を飲むことで胃結腸反射で排便をうながすという2つの作用があります。1.牛乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌の大好物です。善玉菌を増やし、腸を元気にしてくれます。2.朝一番のコップ1杯の牛乳は腸をびっくりさせて便秘解消に役立ちます。今まで休んでいた胃がびっくりして腸を刺激してくれるのです。これは胃結腸反射と呼ばれます。便秘解消に非常に有効です。便秘には朝1番にコップ1杯の牛乳を飲みましょう！	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ブロッコリーのポン酢和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏の冷部煮 れんこんの高菜炒め	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 キャベツの甘酢和え ふりかけ 牛乳
夕		ご飯 みそ汁 白身魚のBBQ風ソースかけ さつま芋の胡麻和え	ご飯 みそ汁 鶏の冷部煮 れんこんの高菜炒め	ご飯 みそ汁 アジの蒲焼き風 冬瓜のそぼろあん
		漬物 ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ 漬物 オレンジ	漬物 ご飯 プリの韓国風漬け焼き シルバーサラダ 漬物 パインのコンポート	漬物 ご飯 チキンカツ タルタルソース 小松菜の中華和え 漬物 メロンムース

9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)
朝 ご飯 みそ汁 青菜の中華炒め 大根のサラダ ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーのフレンチ和え うめびしお 牛乳	朝 しらす雑炊 肉団子の煮物 青梗菜の辛子和え 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのごま和え たいみそ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳
昼 ご飯 みそ汁 豚肉の塩レモン炒め ツナのキャロットサラダ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 ヤムニョム風チキン マカロニサラダ 漬物	昼 冷やし中華 しゅうまい 杏仁豆腐	昼 ご飯 清汁 お魚バーグのねぎ焼き 竹輪の煮物 漬物	昼 ご飯 コンスープ 鶏肉きのごあんかけ ポテトサラダ 漬物	昼 ご飯 ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐のカレー風味煮 れんこんサラダ 漬物
夕 ご飯 ほきのゆず味噌焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 マンゴーのコンポート	夕 ご飯 お好み焼き風卵焼き かぶの含め煮 漬物 白桃のコンポート	夕 ご飯 鶏肉のクリームソースかけ ブロッコリーサラダ みかんのコンポート	夕 ご飯 秋野菜の筑前煮 ひじきと大豆のサラダ フルーツカクテル	夕 ご飯 たらのパン粉焼き わかめサラダ 漬物 パインのコンポート	夕 ご飯 鶏肉とごぼうの卵とじ 茄子のみたらし 漬物 バナナ	夕 ご飯 白身魚の山賊焼き風 塩キャベツ 漬物 人参ゼリー

9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
朝 ご飯 みそ汁 田舎煮 納豆 のり佃煮 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 チキンボールの中華煮 オクラお浸し ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 菜の花の柚子和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 カリフラワーの辛子和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ツナと冬瓜煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 いわし味付け ちんげん菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 小松菜のごま和え たいみそ 牛乳
昼 ご飯 みそ汁 白身魚の紅葉焼き 金平ごぼう 漬物	昼 ご飯 みそ汁 ジャム クラムチャウダー 水菜と大根のサラダ 黄桃のコンポート	昼 ご飯 みそ汁 A: 鶏肉のはちみつ醤油焼き B: 白身魚のはちみつ醤油焼き 茄子の甘酢がらめ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 かき玉汁 ハムカツ 蓮根のガーリックポン酢炒め 漬物	昼 ご飯 みそ汁 ナムル 漬物 わかめスープ	昼 ご飯 みそ汁 ホキの和風マスタード焼き じゃが芋の味噌ドレサラダ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 中華スープ 豚肉と豆腐のピリ辛炒め 大豆入り中華サラダ 漬物
夕 ご飯 鶏肉のトマトソースかけ さつま芋のレモン煮 漬物 オレンジ	夕 ご飯 アジの南蛮漬け風 ブロッコリーのためぎ和え 漬物 フルーツカクテル	夕 ご飯 スパニッシュオムレツ パンブキンサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	夕 ご飯 豆腐のカレーそぼろあん 白菜の甘酢和え 漬物 パインのコンポート	夕 ご飯 鶏肉のねぎだれ マカロニのソテー 漬物 りんごのコンポート	夕 ご飯 肉団子の豚酢風 ビーフンサラダ 漬物 白桃のコンポート	夕 ご飯 鱈のタルタル焼き ひじきの煮物 漬物 洋梨のコンポート

9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
朝 ご飯 みそ汁 ひき肉と野菜の炒め物 もやしの辛子和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ミートボールのケチャップ煮 白菜の土佐漬け うめびしお 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 ウインナーと野菜のクリーム煮 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	朝 かに雑炊 卵の花 ほうれん草のお浸し 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 おつゆ麩と野菜の卵とじ もやしの青しそ和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 菜花のおかか和え たいみそ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 つみれの煮物 人参のドレッシング和え ふりかけ 牛乳
昼 敬老の日 赤飯 味噌汁 羊羹 金目鯛の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え	昼 ご飯 パンブキンスープ 鶏肉のムニエル カリフラワーの梅サラダ 漬物	昼 ご飯 ご飯 大根サラダ 春雨スープ パインのコンポート	昼 きのこあんかけ うどん	昼 ご飯 みそ汁 豚肉とニラの香味炒め マカロニサラダ 漬物	昼 ご飯 みそ汁 アジの幽庵焼き ブロッコリーの山椒炒め 漬物	昼 ご飯 みそ汁 ジュリアンヌスープ フレッシュサラダ キウイフルーツ
夕 ご飯 牛肉コロッケ 竹輪とピーマンの炒め物 漬物 フルーツカクテル	夕 ご飯 豚肉の塩だれ炒め わかめの酢の物 漬物 マンゴーのコンポート	夕 ご飯 カレーの有馬煮 蓮根の青のり炒め 漬物 人参ゼリー	夕 ご飯 豆腐の肉味噌グラタン キャベツの和え物 漬物 バナナ	夕 ご飯 鶏肉の七味焼き 切干大根の煮物 漬物 黄桃のコンポート	夕 ご飯 和風ハンバーグ ごぼうサラダ 漬物 みかんのコンポート	夕 ご飯 大豆と鶏肉の磯煮 南瓜の塩昆布バター 漬物 白桃のコンポート

9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝 ご飯 みそ汁 はんぺんと青梗菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 竹輪と野菜のソテー 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんのおかか和え ふりかけ 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 菜の花のお浸し うめびしお 牛乳	朝 ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜煮 ブロッコリーの生姜和え ふりかけ 牛乳
昼 チャーハン 中華スープ 春巻き ナムル	昼 ご飯 みそ汁 サバの竜田揚げ 金平ポテト 漬物	昼 ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンのオイスター炒め やみつぎキャベツ 漬物	昼 ご飯 ご飯 もやしの和え物 漬物	昼 ご飯 みそ汁 ミネストローネ グリーンサラダ ぶどうムース	昼 ご飯 コンスープ ホキの秋野菜ソース ウインナーとほうれん草の炒め物 漬物
夕 ご飯 鶏肉と白滝の味噌炒め さつま芋のゆず煮 漬物 りんごのコンポート	夕 ご飯 豆腐の旨煮 小松菜のサラダ 漬物 パインのコンポート	夕 ご飯 ご飯 鶏肉のねぎマヨ焼き カリフラワーサラダ 漬物 オレンジ	夕 ご飯 ご飯 カレーライス ひじきと蓮根のサラダ 漬物 人参ゼリー	夕 ご飯 ご飯 ぶりの照り焼き 挽肉とかぶ煮 漬物 黄桃のコンポート	夕 ご飯 ご飯 手作り中華つくね シルバーサラダ 漬物 フルーツカクテル

