

# 令和7年9月ウイング入所月間献立

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
朝	ご飯 みそ汁 ウインナーソーテー すおるし うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜炒め カリフラワーの辛子和え ふりかけ 牛乳	やさしい雑炊 挽肉とじゃが芋の煮物 人参のドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 お麩の卵とじ ちんげん菜のわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれの煮物 いんげんの柚子和え のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 小松菜のポン酢和え ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 がんもの煮物 もやしのゆかり和え 牛乳
昼	ご飯 かき玉汁 豚肉とさつま芋の旨煮 竹輪とキャベツのめた和え 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ 南瓜の含め煮 漬物	なす素麺 ブロッコリーの塩昆布和え みかんのコンポート	ご飯 コンソープ 鶏肉のBBQソース 花野菜のサラダ 漬物	いも煮 さばの塩焼き ご飯 みそ汁 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ 車麩の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 揚げ鱈のチリソース 青梗菜の生葉炒め 漬物
夕	ご飯 和風ハンバーグ 青菜の胡麻和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 サケのパン粉焼き 切干大根の和え物 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 鶏肉と白滝の炒め物 もやしと菜花のためき和え 漬物 フルーチェ	ご飯 八宝菜 やみつき大根 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌かけ 白菜の山椒炒め 漬物 オレンジ	ご飯 豚肉の柳川風 ピーマンサラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツのわさびマヨ和え 漬物 黄桃のコンポート
9月8日(月)		9月9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)	
朝	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	シイタケ雑炊 豆腐のトロ口煮 いんげんの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青菜の煮浸し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの浅漬け ふりかけ 牛乳	しらす雑炊 あさりと野菜の煮物 ちんげん菜のマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 おくらのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	★弁当り★ 木の葉丼 みそ汁 豚肉と大根の旨煮 漬物	ご飯 さつま芋のポターージュ 鮭のマスタード焼き マリネ風サラダ 漬物	★おせレクト★ A:あじの柚子味噌焼き B:鶏肉の柚子味噌焼き ひじきの煮物 漬物	食パン ジャム チキンと野菜のスープカレー グリーンサラダ フルーチェ	冷やしたぬきうどん 豚肉と茄子の炒め物 白桃のコンポート	中華卵スープ マーボー春雨 中華ポテト風 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅まヨ焼き 生揚げのピリ辛ねぎだれ 漬物
夕	ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんの海苔マヨ和え 漬物 バナナ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め わかめサラダ 漬物 りんごのコンポート	ご飯 ハムカツ 桜エビとブロッコリーの和え物 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 たらおニオンソースかけ かぼちゃサラダ 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉のピザ風焼き フレンチサラダ 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 菜の花の辛子和え 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 カレーの煮つけ ひじきのサラダ 漬物 フルーツカクテル
9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)	
朝	かに雑炊 竹輪ともやしの炒め物 カリフラワーの柚子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 青菜のおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶの中華煮 白菜の甘酢和え ふりかけ 牛乳	きのこ雑炊 豆腐のチャンプル 大根しそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 なすの柚子和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと小松菜のソーテー いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳
昼	★早割★ 赤飯 清汁 金目鯛の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え 黒豆煮 水ようかん	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの塩レモン炒め ポテトサラダ 漬物	ご飯 かぼちゃのポターージュ 鶏肉のバジルオイル焼き キャロットサラダ 漬物	味噌ラーメン 春巻き フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 チキンステーキ わかめの酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛挽肉のせ もやしの和風マヨサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 菜花のサラダ 漬物
夕	ご飯 お好み焼き 卵卵焼き 金平ごぼう 漬物 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 春鶏 春雨サラダ キウイ	ご飯 あじのねぎまヨ焼き 切干大根の和風和え 漬物 パインのコンポート	ご飯 鶏肉の味ぽん炒め 青菜の二色浸し 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 みそ汁 ほきの漬焼き キャベツのゆかり和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉と大根のすき煮 竹輪とピーマンの山椒炒め 漬物 フルーチェ	ご飯 みそ汁 サワラの梅味噌焼き さつま芋のレモン煮 漬物 マンゴーのコンポート
9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)	
朝	ご飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	中華雑炊 挽肉と生揚げの炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 福元の土佐和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンとじゃが煮 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と青菜のソーテー なすのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムとかぶのコンソメ煮 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 牛乳	たまご雑炊 ソーセージと野菜の中華炒め もやしのゆかり和え 牛乳
昼	ご飯 清汁 さばの味噌煮 人参と塩昆布和え 漬物	柚子香る肉うどん ほうれん草の炒め物 フルーチェ	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 漬物	ご飯 みそ汁 かれの南部焼き 人参と白滝のピリ辛炒め 漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 もやしの生葉炒め 漬物	ご飯 ポテのポターージュ 厚揚げと豚肉のトマト煮 マカロニのフレンチサラダ 漬物	★お楽しみ献立★ バターライス ジュリアンヌスープ サーモンフライ(卵タルソース) フレッシュサラダ 洋菓のコンポート
夕	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 胡瓜の梅マヨ和え 漬物 ビタミンゼリー	ご飯 チキンのヤンニョムだれかけ ナムル 漬物 パインのコンポート	ご飯 豚肉の南蛮炒め ひじきのサラダ 漬物 バナナ	ご飯 麻婆豆腐 大根のうま塩煮 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 挽肉と野菜の カレーライス グリーンサラダ 福神漬 りんごのコンポート	ご飯 鶏肉の和風マスタード焼き やみつきキャベツ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 挽肉の五目蒸し 切干大根の煮物 漬物 マンゴーのコンポート
9月29日(月)		9月30日(火)		<h2>朝、一杯の牛乳の威力</h2>  <p>管理栄養士よりのコメント</p> <p>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！</p>			
朝	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 菜花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 白菜の浅漬け ふりかけ 牛乳					
昼	ご飯 かぼちゃのポターージュ ハンバーグ玉ねぎソースかけ シルバーサラダ 漬物	カスタードロールパン ブラウンシチュー コールスローサラダ みかんのコンポート					
夕	ご飯 白身魚の七味焼き 炒めなます 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ぎせい豆腐 れんこんのごま和え 漬物 フルーチェ					