

2025年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		1	2	3	4	5	6	7
 朝食		ご飯 ふりかけ 冬瓜の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 梅びしお キャベツのハム炒め みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮びたし みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 白菜のツナ和え みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ パンプキンサラダ みそ汁 フルーツカクテル	菜飯 大根サラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳
昼食		テレビで見ましたメニュー	本場中国直伝！	ご飯	ツルっと一杯	ワールドトリップ	ご飯	ご飯
		ネバネバ丼 冷奴 みそ汁 	手作り肉まん 白菜の中華サラダ 酸辣湯 	 牛肉のガリポン炒め または  さばの胡麻醤油焼き ひじきの五目煮 みそ汁	わかめご飯 冷やしきつねそば 肉団子の煮物 フルーツ	フィリピン シナガック(ガーリックライス) アドボ(鶏の甘酢煮) ギニサンパッチャイ(青菜炒め) ソーバス(マカロニミルクスープ)	 豚と卵の野菜炒め または  鮭の香り蒸し 里芋の煮物 みそ汁	白身魚のキノコソース 金平ごぼう みそ汁
間食		ところてん 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	誕生日会 牛乳	手作りチョコババロア 牛乳	チョコバナナパフェ 牛乳	バラエティ 牛乳	おかき
夕食 		ゆかりご飯 中華風卵焼き レバーの炒め煮 中華スープ	ご飯 白身魚の和風ムニエル 五目豆腐 みそ汁	ご飯 バーベキューチキン しろなのお浸し すまし汁	ご飯 たらの野菜あんかけ オクラとえのきの和え物 みそ汁	ご飯 さわらのみりん焼き ほうれん草のホタテ和え みそ汁	ご飯 お好み焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1283	1411	1410	1385	1442	1435	1448
	タンパク質(g)	52.8	55.6	54.8	50.6	58.3	51.1	50.6
	脂質(g)	29.1	37.8	41	30.4	36	31.7	43.3
	塩分(g)	6.7	7.4	6.2	5.7	5.6	5.7	4.7

2025年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		8	9	10	11	12	13	14
		ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 青梗菜のおかか和え みそ汁 みかん缶	ゆかりご飯 スパゲティサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 小松菜の煮びたし みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白菜のカニマヨ和え みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン ブロッコリーの胡麻和え マンゴー缶 牛乳
		ご飯 🐔 鶏のトマト煮 または 🌽 しいらのコーン焼き キャベツのかにかまサラダ コンソメスープ	ご飯 🌶️ 青椒肉絲 または 🌊 ほきの照り焼き 白菜とさつま揚げの煮びたし みそ汁	散らし寿司 大根のそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	炊き込みご飯 🐔 鶏肉のもろみ焼き または 🌊 さばの煮付け 白菜とハムの炒め物 すまし汁	ご飯 🌸 ハニーマスタードチキン または 🌊 たらのおーろら焼き しろなの辛し和え コーンスープ	今月のこだわり中華 わかめご飯 冷やし豆乳担々麺 カニシュウマイ フルーツ	ご飯 白身魚のたらこポテト焼き 高野の煮物 すまし汁
	間食	いちごケーキ 牛乳	手作り水ようかん 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	たこやき 牛乳	こしあんケーキ 牛乳	水まんじゅう
	夕食 	ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草とアサリの和え物 みそ汁	わかめご飯 かに玉 茄子の炒め物 コンソメスープ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 豆腐サラダ ワカメスープ	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	ご飯 ほきの青しそ風味焼き レンコンの土佐煮 すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 冷奴 みそ汁	ご飯 筑前煮 胡瓜の酢の物 みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1406	1410	1441	1509	1402	1527	1399
	タンパク質(g)	56.7	54.1	56.9	53.8	54.1	61.1	50.6
	脂質(g)	38.5	36.3	41.7	39	32.5	37.4	40.7
	塩分(g)	6.9	6.3	6.5	6.1	6.9	6.1	5.4

2025年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

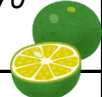
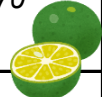
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		15	16	17	18	19	20	21
 朝食		ご飯	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	菓子パン
		ふりかけ	のり佃煮	梅びしお	ブロッコリーのおかか和え	ふりかけ	のり佃煮	みかん缶
		春雨サラダ	炒り豆腐	白菜のツナ和え	みそ汁	出汁巻き卵	しろなの和え物	牛乳
		みそ汁	みそ汁	みそ汁	バナナ	みそ汁	みそ汁	
		バナナ	黄桃缶	白桃缶		フルーツカクテル	洋梨缶	
昼食		敬老特別献立	爽秋おしゃれメニュー	ご飯	ご飯	リクエストメニュー	ご飯	ハヤシライス
		栗入り赤飯	アサリのピラフ	 鶏肉のさっぱり煮	 豆腐ハンバーグきのこあん	ご飯	 鶏と野菜のマスタード炒め	ほうれん草の卵ソテー
		お造り/天ぷら	冷製ジェノベーゼパスタ	または	または	フライ盛り合わせ	または	ヨーグルト
		炊き合わせ	イタリアン野菜のサラダ	 赤魚の南部焼き	 エビチリ	大根サラダ	 しいらのちゃんちゃん焼き	
		青菜の和え物/すまし汁	フルーツ	金平ごぼう	茄子の含め煮	すまし汁	大根のおかか煮	
		ようかん/香の物		みそ汁	のっぺい汁			
間食		祝い饅頭 牛乳	マドレーヌ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	マスカットゼリー 牛乳	モカロール 牛乳	たい焼き 牛乳	ビタミンゼリー
夕食 		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	鮭ご飯
		たらのおろしあんかけ	肉団子の酢豚風	あじのネギ焼き	麻婆豆腐	さわらの梅風味焼き	親子煮	高野の煮物
		ブロッコリーの和風和え	じゃが芋炒め	大根とさつま揚げの炒め煮	オクラのポン酢和え	がんもの煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	みそ汁
		みそ汁	中華スープ	すまし汁	春雨スープ	みそ汁	みそ汁	抹茶ムース
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1567	1579	1304	1468	1490	1364	1418
	タンパク質(g)	62.6	49.5	55.8	53	55.2	63.4	45.3
	脂質(g)	27.7	43.2	30.2	36.8	44.7	26.6	39
	塩分(g)	8.4	5.7	5.6	5.9	6.9	6.8	5.1

2025年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

		月	火	水	木	金	土	日
日にち		22	23	24	25	26	27	28
		ご飯 梅びしお パンプキンサラダ みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 大根の煮物 みそ汁 みかん缶	菜飯 キャベツのかにかま和え みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 春雨サラダ みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ 白菜の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ ポテトサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン オクラの湯葉和え りんご缶 牛乳
昼食		ご飯  鶏の治部煮 または  さばの梅ソース レンコンのそぼろ煮 みそ汁	秋分の日メニュー キノコご飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草の磯和え すまし汁 フルーツ	ご飯  鶏のチーズ焼き または  たらの野菜マリネソース ビーフン炒め コンソメスープ	アンコールメニュー ビビンバ丼 レンコンサラダ ワカメスープ フルーツ	郷土食 徳島県 ゆかりご飯 すだちうどん ならえ(胡麻酢和え) 芋ようかん 	ご飯  豚肉の柳川風 または  赤魚のつけ焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁	ご飯 鶏肉と野菜の旨塩炒め ブロッコリーのかにかま和え みそ汁
間食		牛乳ケーキ 牛乳	おはぎ 牛乳	市販のおやつ 牛乳	クレープ 牛乳	練り切り 牛乳 	コーヒーゼリー 牛乳	どら焼き
夕食 		ご飯 鶏肉のかば焼き 青菜の煮びたし みそ汁	ご飯 しいらのマヨ七味焼き ごぼうの炒り煮 みそ汁	わかめご飯 切り干し大根の卵焼き 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	ご飯 さわらの山椒煮 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 豆腐チャンプルー オリビエサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏のみそ焼き 茄子の生姜あんかけ すまし汁	ご飯 さわらのタルタル焼き 豆腐サラダ すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1567	1402	1376	1397	1550	1395	1310
	タンパク質(g)	63.5	58.3	51.3	50.6	53.3	53.8	60.5
	脂質(g)	42	33.1	31.2	37.1	41.2	39	38
	塩分(g)	6.9	5.9	6.8	7.5	6.4	5.8	5.8

2025年9月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火
日にち		29	29
 朝食	ご飯	ゆかりご飯	
	梅びしお	白菜のツナ和え	
	小松菜のハム炒め	みそ汁	
	みそ汁	洋梨缶	
	バナナ		
昼食	ビーフカレー	ご飯	ご飯
	コールスローサラダ	 ミートローフ	
	福神漬け	または	
	ヨーグルト	 白身魚ののカレームニエル	
		キャベツとさつま揚げの炒め物	
間食	キャラメルケーキ	パンケーキ	
	牛乳	牛乳	
夕食 	菜飯	ご飯	
	野菜入りキッシュ	鮭のみりん焼き	
	冬瓜とウインナーの洋風煮	青菜の白和え	
	コンソメスープ	みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1458	1340
	タンパク質(g)	63.1	56.3
	脂質(g)	31.5	33.4
	塩分(g)	7	6.8

フィリピン料理はいかがですか

フィリピン料理は、酢・醤油・ニンニク・玉ねぎなどを使用することが多く、甘めで濃い味付けが特徴です。主食は、日本と同様に米のため、ご飯との相性はばっちりです。

定番料理の「アドボ」は、先日、市内の学校給食にも登場していました。

フィリピンの方によると、本場では、たれに甘味料として「スプライト」を使うそうです。

炭酸飲料の効果で、お肉が柔らかくなるそうです。

