

# さくらの家味便り

令和6年9月献立案内

第143号 令和6年8月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江

高齢者グループホーム 運営責任者代行：斉藤かがり 担当栄養士：斉藤香代子

さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125

さくらの家三番館 ホーム長：斉藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



## 9月の特別献立

◎敬老の日祝膳 16日(月)昼

お赤飯に鯛、天ぷら。王道の祝膳で敬老の日を祝います。

◎秋野菜ご膳 11日(水)昼

栗おこわに、じゃがいも、秋ナスなどをお楽しみください。

◎秋分の日ご膳 22日(日)昼

あぶすき煮(油揚げのすき焼き)など精進料理をご賞味下さい。

◎調理型献立 手作りコロッケ 13日(金)昼

お家deカフェ 栗ようかん 12日(木)おやつ

地元の老舗和菓子店永治堂さんに注文した手作り栗ようかん

9月の丼 イワシの蒲焼丼 20日(金)昼

栄養士のお勧め

## 十五夜ご膳

17日(火)・昼

つくねにウズラの卵を落としたお月見つくね。風情あるむかごのご飯。お月見団子にちなんだ団子汁。もちろんお月見饅頭。十五夜を楽しむご膳です。



## 旬魚ご膳 ハゼの天ぷら

8日(日)昼

雑魚と言われるハゼですが、実は天ぷらにすると絶品であり、キスにも負けないと言われています。



## 9月の季節メニュー 芋会席

6日(金)昼

埼玉の小江戸、川越の名物料理芋会席を、さくらの家流にアレンジしました。秋の味覚、さつま芋を、芋ご飯や、芋の味噌汁、味噌マヨ和えなどで、たっぷりご賞味下さい。



## さくらの家9月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 えびつみれ煮 白滝の甘辛煮 アオサの味噌汁	ご飯 高野豆腐と野菜の含め煮 ほうれん草ピーナッツ和え お麩の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スパムの炒め物 ブロッコリーのオーロラソース 大根の味噌汁 ヤクルト	ご飯 さつま揚げの炒め煮 白菜の柚風味 しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スズキの塩焼き マカロニサラダ いんげんの味噌汁	ご飯 厚揚げとキャベの炒め物 カリフラワーのおかか和え 蕪の味噌汁 ヤクルト	トースト ベーコンソテー スクランブルエッグ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏つくねの鍋照り キャベツの浅漬け 五目煮豆 オクラの清汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の梅和え スパゲッティサラダ 葱の清汁	ご飯 鶏ささみとチーズのホイル焼 青梗菜の塩こうじ和え トマトときゅうりの酢の物 ワカメスープ	牛丼 米茄子の田楽 パプリカのマリネ 根菜のスープ	ご飯 白身魚のレモンソース 青菜の白和え 卵の福袋煮 千切り野菜の清汁	～芋会席～ さつま芋ご飯 さつま芋の味噌マヨ和え さつま芋の味噌汁 ピーマンの肉詰め焼き 香の物	鮭ときのこの味噌クリームパスタ 蒸し鶏のバターソース レタスのコンソメスープ
夕食	ご飯 ホッケの塩焼き ごぼうサラダ かぶと甘夏の酢の物 舞茸の赤だし	ご飯 ハマチの煮付け 茄子の冷菜 洋梨のコンポート 7種の野菜の味噌汁	ご飯 サンマの塩焼き だし冷奴 もやしの辛子和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 かじき鮨の甘露煮 山芋のしそ和え ひじき煮 茗荷の清汁	ご飯 豚肉のカレー炒め トマトサラダ うぐいす煮豆 味噌汁（ユニット）	ご飯 筑前煮 小松菜ごま和え きゅうりとみかんの酢の物 ワカメの清汁	ご飯 鰯のみぞれ煮 白菜の柚香味噌 里芋のずんだ和え 清汁（ユニット）
	1138kcal 蛋白質 46.2g 脂質 24.2g 食塩 9.4g	1481kcal 蛋白質 47.7g 脂質 37g 食塩 6.7g	1522kcal 蛋白質 61.3g 脂質 52.4g 食塩 11.2g	1204kcal 蛋白質 43.4g 脂質 41.8g 食塩 9.5g	1531kcal 蛋白質 58.3g 脂質 55.8g 食塩 10g	1566kcal 蛋白質 41.6g 脂質 35.4g 食塩 11.6g	1652kcal 蛋白質 67.3g 脂質 64.1g 食塩 8.1g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 車麩煮と野菜の煮物 明太子 もやしの味噌汁	ご飯 竹輪煮 切干大根の酢の物 白菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 たらのボイルぽん酢かけ ピーマンの塩昆布炒め なすと油揚げの味噌汁 ヤクルト	ご飯 生揚げ煮 いんげんのくるみ和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 赤魚の煮付け 蕪の梅和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 ウインナー炒め 大根の煮物 椎茸の味噌汁 ヤクルト	バターロール ジャーマンポテト ツナサラダ キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	～今月のお魚～ ハゼの天ぷら ご飯 ところてんサラダ マカロニあべかわ はんぺんの清汁	カレーライス（ポーク） グリーンサラダ トマトとらっきよの二杯酢 パプリカのコンソメスープ	ご飯 ポークチャップ 冬瓜の海老あんかけ 胡麻豆腐 卵の味噌汁	～秋野菜御膳～ 栗おこわ さんまの竜田揚げ じゃが芋サラダ 焼き茄子 南瓜の味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 もやしのピリ辛 わかめの酢味噌和え オクラの清汁	ご飯 ～参加型・コロケ～ ガリックシュリンプと野菜のサラダ りんごのコンポート ターサイのスープ	ご飯 豚の角煮 春菊のごま和え トマトとしらすのフレンチサラダ 春雨の中華スープ
夕食	ご飯 チャンプルー 南瓜の甘煮 めかぶの和え物 にらの味噌汁	ご飯 さばの塩麩焼き かぶのさっぱり漬け 白花福煮豆 あさりの清汁	ご飯 親子丼 金平ゴボウ キャベツのレモン和え 清汁（ユニット）	ご飯 麻婆豆腐 豆苗にんにく炒め きゅうりのぬか漬け アオサの清汁	ご飯 肉ごぼう 五目厚焼き卵 蓮根明太マヨ 味噌汁（ユニット）	ご飯 ブリの照り焼き アスパラのピーナッツ和え 卵の花炒り しじみの味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き ブロッコリーの帆立あん 金時豆煮 清汁（ユニット）
	1411kcal 蛋白質 45.8g 脂質 50.8g 食塩 7.8g	1356kcal 蛋白質 38.7g 脂質 35.2g 食塩 9g	1470kcal 蛋白質 54.5g 脂質 24.9g 食塩 9.8g	1421kcal 蛋白質 46.9g 脂質 46.4g 食塩 11.2g	1494kcal 蛋白質 65.2g 脂質 58.5g 食塩 10.2g	1662kcal 蛋白質 50g 脂質 45.5g 食塩 5.4g	1737kcal 蛋白質 62.1g 脂質 78.3g 食塩 9.7g

	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 サワラの西京漬焼き えのきのごま和え 大根の味噌汁	ご飯 メルルーサの煮付け いんげんのくるみ和え 厚揚げの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼きたらこ 野菜の煮物 茄子の味噌汁 ヤクルト	ご飯 えびつみれ煮 杓うのおかか和え 舞茸の赤だし プレーンヨーグルト	ご飯 温泉卵 高野豆腐と大根の煮物 麩の味噌汁	ご飯 がんも煮 ほうれん草の菜種和え ごぼうの味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ウインナー和風ゴマ炒め 海藻サラダ ミナストロネ プレーンヨーグルト
昼食	山菜そば 松風焼き 一口いなり	～敬老の日御膳～ お赤飯 天ぷら盛り合わせ 鯛の塩焼き 素麺椀 黒豆	～十五夜の献立～ お月見つくね 銀杏とむかごのご飯 里芋の萩あんかけ 団子汁 甘味（十五夜饅頭）	ご飯 カレイのムニエルソース アボカドとトマトのサラダ 長芋のそぼろ煮 青梗菜のスープ	ご飯 豚肉の冷しゃぶ さつま芋のレーズン煮 ほうれん草お浸し ワカメスープ	いわしの蒲焼丼 塩肉じゃが 枝豆腐 沢煮椀	塩ちゃんこラーメン ネギチャーシュー 青梗菜のニンニク炒め
夕食	ご飯 サバの味噌煮 五目煮豆 蕪のゆかり和え 蒲鉾の清汁	ご飯 牛すき煮 長芋の蟹あんかけ キャベツのおひたし アオサの清汁	ご飯 スズキのオイル焼き 青菜と油揚げの煮びたし 胡瓜の甘酢生姜和え 清汁（ユニット）	ご飯 野菜炒め 南瓜のミルク煮 ブロッコリー生姜風味 清汁	ご飯 ホッケの塩麩焼き 野菜の炊き合わせ 茶福豆煮 清汁（ユニット）	ご飯 他人煮 笹かまと絹さやの炒め煮 みぞれ和え けんちん汁	ご飯 牛肉オイスター炒め 白菜のコンソメ煮 トマトのマリネ 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1665kcal 蛋白質 70.5g 脂質 39.1g 食塩 13.2g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 65.9g 脂質 48g 食塩 7.4g	エネルギー 1874kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.5g 食塩 15.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 48.8g 脂質 44.3g 食塩 9.3g	エネルギー 1177kcal 蛋白質 54.3g 脂質 14.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1622kcal 蛋白質 67.4g 脂質 46.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 60.3g 脂質 59.1g 食塩 26.6g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 さんまの生姜煮 小松菜お浸し もやしの味噌汁	ご飯 厚揚げとピーマン炒め 青梗菜のバターソテー 大根の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 カレイの西京味噌焼き 白菜と海老の和えもの 玉葱の味噌汁 ヤクルト	ご飯 ウインナー炒め ごぼうサラダ にらの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 がんも煮 ピーマンの塩昆布炒め しめじの味噌汁	ご飯 太刀魚の幽庵焼き マカロニサラダ メカブの味噌汁 ヤクルト	トースト スペイン風オムレツ 人参の白ごま和え かぶのコンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	～秋分の日御膳～ きのこの炊き込みご飯 あぶすき煮 栗豆腐饅頭 柴漬け 里芋の味噌汁	ご飯 牛肉の野菜巻き 春雨とかにの酢の物 南瓜いとこ煮 吉野汁	ご飯 鶏つくねの鍋照り ツナサラダ 胡瓜とみかんの二杯酢 ワカメの清汁	焼きそば 焼売 豆腐スープ	ご飯 豚キムチ ほうれん草ピーナッツ和え 卵豆腐 さつま汁	ビーフシチュー バターライス 温野菜のオーロラソース キャベツスープ	ご飯 八宝菜 めかぶのなめ茸和え きゅうりのぬか漬け 豆苗のスープ
夕食	ご飯 豚肉のマスタード焼き 茄子のずんだ和え スパゲッティサラダ えのきの味噌汁	ご飯 あじの粕漬け焼き 卵の福袋煮 ブロッコリーのナムル なめこの味噌汁	ご飯 サバの文化干し オクラおかか和え じゃがいもの白煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 治部煮 真砂和え キャベツしその実和え あさりの味噌汁	ご飯 まぐろの刺身 いんげん白和え 大根のうま煮 清汁（ユニット）	ご飯 茄子と海老の中華炒め 冷奴 蕪と柿のサラダ はんぺんの清汁	ご飯 カレイの煮付け きのこのキッシュ キャベツしその実和え 清汁（ユニット）
	エネルギー 1564kcal 蛋白質 58.7g 脂質 48.7g 食塩 11.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 52.5g 脂質 45.8g 食塩 8.1g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 55.5g 脂質 26.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 57.2g 脂質 57.2g 食塩 9.3g	エネルギー 1184kcal 蛋白質 52.2g 脂質 33g 食塩 9.5g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 37.9g 脂質 57.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 61.7g 脂質 50.5g 食塩 11.1g

	29	30					
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ炒め ブロッコリーのサラダ さつまいもの味噌汁	ご飯 ミートボールのケチャップ煮 スパゲッティサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト					
昼食	ご飯 きのこソースハンバーグ パプリカのサラダ じゃがいものミルク煮 たっぶり野菜のカレースープ	ご飯 鶏肉の唐揚げ チョレギサラダ ひじきの煮物 豆乳スープ					
夕食	ご飯 白身魚のホイル蒸し 枝豆の白和え 南瓜の金平 味噌汁(ユニット)	ご飯 鮭の照り焼き 野菜の煮物 里芋田楽 渡り蟹の味噌汁					
	エネルギー 1537kcal 蛋白質 50.6g 脂質 46.5g 食塩 10.3g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 68g 脂質 41.5g 食塩 14.9g					