

さくらの里山科味便り

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
特別養護老人ホーム さくらの里山科 施設長：若山三千彦 調理主任：中川聡明 栄養士：石井里奈
住所：横須賀市太田和5-86-1 電話：046-857-6333 FAX:046-857-7799



9月の特別献立

全国味巡り 沖縄県 11日(水)昼

沖縄県の郷土料理を提供致します。

秋分の日ご膳 22日(日)昼

秋にしか食べられない、むかごご飯を中心とした秋のお料理です。

季節のお茶会 栗羊羹 27日(金)おやつ

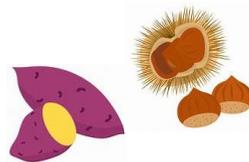
和菓子屋から取り寄せます。

ふかし芋 8日(日)おやつ 秋の味覚です

栗ご飯 19日(木)昼

今月のパスタ・ミートスパゲッティ 26日(木)昼

今月の丼ぶり・鶏つくねの照りマヨ丼 13日(金)昼



お勧め料理

ハゼの天ぷら

3日(火)昼食

秋ハゼの天ぷらは高級魚にもまさる味だと言われています。



敬老の日特選お重 16日(月)昼食

敬老の日には、さくらの里山科自慢の、本物の漆塗りの六角形の重箱に、お祝いのご馳走を詰めた特選お重をお出しします。



9月の参加型献立

お楽しみみぶっかけそば

18日(水)昼食

揚げ茄子、温泉卵、大根おろし、刻みのりなどの具をお好きなだけ乗せてお蕎麦をお楽しみ下さい。



9月予定献立表

期間：2024/9/1～2024/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 高野豆腐含め煮 わかもろいのおかか和え 味噌汁(里芋・アサキ) パイナップル	ご飯 いわしのゆずみそ煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・白玉麩) 白桃&ヤクルト	ご飯 オムレツ カリフラワーのツナ和え 味噌汁(シメジ・ミツバ) アトリエヨーグルト	ご飯 卵の花 小松菜和風サラダ 味噌汁(玉葱・ミツバ) パイナップル	ご飯 コンビーフと野菜炒め煮 豆と野菜の彩りサラダ 味噌汁(キャベツ・アサキ) マンゴー	ご飯 はんぺん煮 明太子 味噌汁(白玉麩・わか) ブルーベリーヨーグルト	ご飯 鶏やわらか煮 ほうれん草くるみ和え 味噌汁(花麩・長葱) フルーツ&ヤクルト
昼食	ご飯 太刀魚の塩焼き ピーマンの味噌炒め 茗荷甘酢漬け 清まし汁(ワケ菜・カワ)	ご飯 ～海鮮酒蒸し～ 春雨サラダ 大根の梅酢漬け 味噌汁(茄子・アサキ)	ご飯 ～ハゼの天ぷら～ 蓮根金平 白花煮豆 清まし汁(高野豆腐・カワ)	五目御飯 鶏ささみの黄身焼 オクラの胡麻和え 大根のぬか漬け 味噌汁(渦巻麩・長葱)	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き 長芋梅肉和え 金時豆 清まし汁(舞茸・ミツバ)	～トッピングバイキング～ 食パン トッピング メンチカツ ブロッコリーの明太サラダ コーンスープ	ご飯 タラのもろみ焼き ひじき梅サラダ 三色豆 清まし汁(大根・ミツバ)
夕食	ご飯 いんげん肉巻焼き 胡瓜とワカメの酢の物 桜漬け 味噌汁(ワケ菜・エノ)	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 カブ紫蘇の実和え ごま昆布佃煮 味噌汁(油揚げ・長葱)	ご飯 鶏つくね照り焼き ブロッコリーわさび和え 胡瓜の塩もみ 味噌汁(豆腐・オムレツ)	ご飯 サバの味噌煮 里芋のずんだ和え しらすおろし 清まし汁(トロコブ・カワ)	ご飯 サケの塩焼き 蓮根と人参の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(オムレツ・カワ)	ご飯 メカジキの照り焼き 小松菜の磯和え たくあん漬け 味噌汁(わか・アサキ)	ご飯 肉野菜炒め ごぼう土佐煮 茄子のぬか漬け 清まし汁(茗荷・カワ)
3時	お楽しみおやつ	ショコラケーキ	海老せんべい	ゼリー	シュークリーム	梨	りんごゼリー
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 えびつみれ煮 納豆(SS温泉卵) 味噌汁(南瓜・アサキ) みかん&ヤクルト	ご飯 豚肉と里芋の煮物 アスパラ辛子煮和え 味噌汁(小松菜・長葱) 黄桃&ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き キャベツのピーナツ和え 味噌汁(花麩・長葱) アトリエヨーグルト	ご飯 炒り卵 いんげん胡麻和え 味噌汁(ワケ菜・わか) バナナ	ご飯 ウインナー炒め ブロッコリーわさび和え 味噌汁(玉葱・アサキ) 白桃&ヤクルト	ご飯 鯛つみれ煮 南瓜サラダ 味噌汁(わか・エノ) フルーツ&ヤクルト	ご飯 お麩と小松菜煮びたし 豆たつぷりサラダ 味噌汁(花麩・長葱) アロエヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 蓮根サラダ 白菜ゆかり和え 清まし汁(豆腐・長葱)	海鮮塩焼きそば 春雨とかいの酢の物 マンゴープリン 中華風卵スープ	～全国味巡り・沖縄県～ クアージュシー(ご飯) ジーマーミー豆腐 茄子イリチー イナムドウチ(味噌汁)	～全国味巡り・沖縄県～ クアージュシー(ご飯) ジーマーミー豆腐 茄子イリチー イナムドウチ(味噌汁)	きのこご飯 サワラのとろろ蒸し 焼き茄子 うぐいす豆 味噌汁(シメジ・ミツバ)	～鶏つくね照りマヨ丼～ 春雨とベーコンの旨煮 胡瓜と玉ねぎマリネ 味噌汁(水菜・わか)	ご飯 豚生姜焼き 大根の梅酢和え 白花豆 味噌汁(高野豆腐・長葱)
夕食	ご飯 ハマチの塩麹焼き 枝豆の白和え 桜漬 味噌汁(わか・わか菜)	牛丼 胡瓜の辛子マヨ和え 昆布煮豆 清まし汁(オムレツ・ミツバ)	ご飯 擬製豆腐 もやしのおかか和え 大根ぬか漬け 清まし汁(トロコブ・カワ)	ご飯 アジの梅煮 南瓜いとこ煮 のり佃煮 味噌汁(シメジ・アサキ)	ご飯 鶏肉の松風焼き 蓮根サラダ 白菜の即席漬け 味噌汁(キャベツ・おつゆ麩)	ご飯 サバの塩焼き じゃがいのそぼろあんかけ ほうれん草くるみ和え 清まし汁(茄子・カワ)	ご飯 カレイの和風ムニエル ゴボウサラダ 蕪のレモン和え けんちん汁
3時	ふかし芋	イチゴクレープ	星たべよ	今川焼き	やわらかサブレ(イゴ)	紅白饅頭(介護職員用意)	レモンケーキ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 目玉焼き わかもろいのお浸し 味噌汁(白玉麩・アサキ) みかん&ヤクルト	ご飯 魚肉ソーセージ炒め煮 小松菜のごま和え 味噌汁(白菜・カワ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 ニシンの甘露煮 春雨サラダ 味噌汁(大根・アサキ) かた強くなるヨーグルト	ご飯 筑前煮 キャベツのくるみ和え 味噌汁(豆腐・アサキ) パイナップル	ご飯 まぐろフレク煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(高野豆腐・長葱) キウイフルーツ	ご飯 さんまみぞれ煮 キャベツのツナ和え 味噌汁(白菜・アサキ) イチゴヨーグルト	ご飯 温泉卵 金泉ごぼう 味噌汁(油揚げ・水菜) フルーツ&ヤクルト
昼食	ご飯 ホッケの開き ほうれん草ピーナツ和え 胡瓜と茗荷の即席漬け きのこ汁	～敬老の日お重～ 赤飯 鯛の塩焼き 厚焼玉子 炊き合わせ 青菜のお浸し 味噌汁(栗・銀杏・黒豆) さつま芋黄金煮 清まし汁(紅白素麺・ミツバ)	～十五夜/お月見御膳～ 月見とろろ丼 アスパラのピリ辛炒め 白花煮豆 味噌汁(庄内麩・カワ)	～お楽しみみぶっかけそば～ 冷やしそば 具材 小松菜のなめたけ和え 水ようかん(抹茶)	～お楽しみみぶっかけそば～ 冷やしそば 具材 小松菜のなめたけ和え 水ようかん(抹茶)	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め わかめとめかぶのお浸し 白花煮 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	バターロール ビーフシチュー シーフードサラダ 白ブドウ&りんごのジュース
夕食	ご飯 鶏肉の治部煮 長芋磯辺焼き 桜漬 味噌汁(キャベツ・長葱)	ご飯 牛肉と厚揚げの炒め おろし酢和え ナスのぬか漬け 味噌汁(ワケ菜・長葱)	ご飯 鮭の粕漬焼き 炒りおから 三色豆 味噌汁(しめじ・長葱)	ご飯 アジの山椒煮 オクラ梅和え かぶのレモン和え 味噌汁(ホウレン草・渦巻き麩)	ご飯 スペイン風オムレツ 小松菜とささみのマヨ和え かぶのレモン和え 味噌汁(スライ・カワ)	ご飯 サケの西京焼き インゲンのポン酢浸し 卵豆腐 清まし汁(花麩・長葱)	ご飯 メルルーサのもろみ焼き しらたきのたらこ炒め 大根の即席漬け 味噌汁(エノ・長葱)
3時	巨峰	もみじ饅頭	たまごせんべい	チョコムース	いちごゼリー	ぼたぼた焼き	黒糖ムース
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 鯛かつお煮 ほうれん草と桜海老の和え 味噌汁(南瓜・アサキ) 白桃&ヤクルト	ご飯 ポイルウインナー マカロニサラダ 味噌汁(わか・アサキ) みかん&ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き いんげんのピーナツ和え 味噌汁(茄子・長葱) アトリエヨーグルト	ご飯 がんも煮 ポテトサラダ 味噌汁(花麩・長葱) オレンジ	ご飯 竹輪と里芋の旨煮 納豆(SS温泉卵) 味噌汁(大根・油揚げ) パイナップル	ご飯 鮭の玉子とじ 切干大根からし和え 味噌汁(渦巻麩・カワ) フルーツ&ヤクルト	ご飯 三色いなり煮 インゲンおかか和え 味噌汁(サツマ芋・アサキ) アロエヨーグルト
昼食	～秋分の日御膳～ むかごご飯 精進揚げ なすとさつま揚げ生醤油あえ 胡麻豆腐(柚子味噌) 味噌汁(湯葉・三つ葉)	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ 分葱の柚子味噌和え カブの即席漬け 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	～入居～ 焼売 青菜と海老の炒め物 伴三スウ ワケ菜と長芋のスープ(厨)	～ショートステイ～ 海鮮塩焼きそば 焼売 伴三スウ ワケ菜と長芋のスープ(厨)	～ミートソースバゲティ～ 野菜のソテー フレンチサラダ アップル&キャラットジュース	ご飯 ロールキャベツ(コンソメ味) じゃが芋のソテー アスパラとツナの和え物 味噌汁(ワケ菜・アサキ)	栗ご飯(炊き) 豚肉と野菜の味噌煮 大根サラダ キャベツのレモン即席漬け 清まし汁(卵・長葱)
夕食	ご飯 肉じゃが 枝豆の白和え 沢庵漬け 清まし汁(ハクペン・カワ)	ご飯 ブリの塩焼き 蕪の蟹あんかけ うぐいす煮豆 味噌汁(豆腐・白玉麩)	ご飯 牛肉の柳川風煮 さつま芋の黄金煮 胡瓜と茗荷の浅漬け 味噌汁(ホウレン草・アサキ)	ご飯 肉団子の甘酢あん アスパラの辛子マヨ和え かぶのぬか漬け 清まし汁(オムレツ・カワ)	ご飯 太刀魚の幽庵焼き ぜんまいの炒め煮 ナスのぬか漬け 清まし汁(ふのり・長葱)	ご飯 鶏肉の磯部焼き 豆腐の薄くず煮 蕪のゆず和え 味噌汁(里芋・長葱)	ご飯 海鮮野菜塩炒め 人参饅頭の銀あんかけ 小松菜ごま和え 味噌汁(油揚げ・水菜)
3時	～お彼岸～ おはぎ	バウムクーヘン	黒糖菓子	どら焼き(抹茶)	生クリームワッフル	～季節のお茶会～ 栗ようかん 煎茶(うきはの山茶)	雪の宿
	29	30					
朝食	ご飯 鶏五目豆 青梗菜としらす和え 味噌汁(わか・玉葱) 黄桃&ヤクルト	ご飯 焼き豆腐の含め煮 小松菜のお浸し 味噌汁(もろい・玉葱) みかん&ヤクルト					
昼食	ポークカレーライス 胡瓜とトマトサラダ らっきょう漬け りんごジュース	きつねうどん 里芋のずんだ和え カブのサラダ					
夕食	ご飯 カレイの煮付け 春雨の酢の物 しそ昆布佃煮 舞茸の白味噌仕立(厨)	ご飯 タラの西京焼き さつま揚げ炒め煮 三色豆 清まし汁(オムレツ・アサキ)					
3時	みたらし団子風ムース	焼きプリンタルト					