



2023年9月お弁当献立表



月	火	水	木	金 1	土 2
【シフォンケーキ販売日】 4日(月)・・・プレーン、マーブル 9日(土)・・・プレーン、紅茶 15日(金)・・・プレーン、レモン 23日(土)・・・プレーン、抹茶 27日(水)・・・プレーン、ココア ※内容は変更になる場合がございます。夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。					
すべて クリームなしと なります。				ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入り卵焼き 青菜ときのこの和え物 <small>エネルギー 601kcal 蛋白質 21.3g 食塩 1.9g</small>	さつまいもごはん 炊合せ (つくね、高野豆腐、野菜) 海老と野菜のかき揚げ ほうれん草の辛子和え コールスローサラダ <small>エネルギー 562kcal 蛋白質 25.3g 食塩 3g</small>
4	5	6	7	8	9
ごはん 魚の雫(きじ)焼き ごぼうのツナカレーサラダ きゅうりの胡麻酢和え 焼き豆腐と野菜の炊き合わせ ブドウ豆 <small>エネルギー 570kcal 蛋白質 22.1g 食塩 1.7g</small>	ごはん 田楽(竹輪、大根、卵) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ 椎茸と昆布の佃煮 <small>エネルギー 575kcal 蛋白質 20.5g 食塩 3g</small>	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 <small>エネルギー 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g</small>	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 茄子の味噌田楽 <small>エネルギー 623kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.6g</small>	ごはん 魚の塩焼き 大豆と野菜のかき揚げ 卵焼き なすの辛し和え 鶏と野菜の炊合せ きゅうりの酢の物 <small>エネルギー 585kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.2g</small>	ごはん ポークチョップ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 南瓜とピーマンの煮物 五目煮豆 <small>エネルギー 504kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.8g</small>
11	12	13	14	15	16
ごはん 鶏ささみの青のりソース揚げ ポテトサラダ きゅうりのごま酢和え かぼちの煮物 きのこの当座煮 <small>エネルギー 545kcal 蛋白質 24.9g 食塩 1.7g</small>	パラ寿司 かぼちの煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚のから揚げ ほうれん草ときのこのごま和え <small>エネルギー 575kcal 蛋白質 21.1g 食塩 3.1g</small>	ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き <small>エネルギー 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g</small>	人参と椎茸のご飯 えびと野菜の天ぷら みつば入り卵焼き きゅうりの酢の物(タ) 厚揚げと野菜の炊合せ <small>エネルギー 535kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.4g</small>	ごはん 豚肉の野菜巻き 具入り卵焼き 大根の酢の物 五目煮 スパゲティサラダ <small>エネルギー 619kcal 蛋白質 26.2g 食塩 2.1g</small>	ごはん 甘酒漬け豚の角煮 ささみと野菜の中華和え 白菜のごま和え さつまいもの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 高菜のごま油炒め <small>エネルギー 671kcal 蛋白質 20.8g 食塩 3.4g</small>
18	19	20	21	22	23
ごはん 豚の生姜焼き 春雨サラダ 白菜のごま和え がんもの煮物 えのきと海苔の佃煮 フルーツ <small>エネルギー 565kcal 蛋白質 21.3g 食塩 1.7g</small>	ごはん ミートローフ じゃが芋の七味煮 えびとピーマンの炒め物 揚げ出し茄子 卵焼き <small>エネルギー 501kcal 蛋白質 20g 食塩 1.4g</small>	ごはん 魚の煮つけ 磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから <small>エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の山椒みそ焼き 牛肉とピーマンの炒め物 切干大根の煮物 人参の梅のり和え 厚揚げと野菜の炊合せ 卵焼き <small>エネルギー 582kcal 蛋白質 28.7g 食塩 2.6g</small>	きのごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆とじゃがいものマッシュサラダ なすの田楽 <small>エネルギー 523kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.3g</small>	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 薩摩芋のオレンジ煮 <small>エネルギー 546kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g</small>
25	26	27	28	29	30
ごはん 肉団子の旨煮 炒りおから じゃが芋煮 魚と野菜のマリネ液 青菜のお浸し <small>エネルギー 535kcal 蛋白質 22.5g 食塩 1.8g</small>	ごはん 鶏の焼き南蛮 ポテトサラダ 竹輪と野菜の炊合せ 煮豆 きゅうりの酢の物 卵焼き <small>エネルギー 604kcal 蛋白質 25.7g 食塩 2.7g</small>	散らし寿司 えびと野菜の天ぷら じゃがいもとさつま揚げの煮物 焼きなす <small>エネルギー 556kcal 蛋白質 21.8g 食塩 3.7g</small>	菜飯 タンドリーチキン キャベツマリネ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ <small>エネルギー 513kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.7g</small>	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが なすの辛子和え マカロニサラダ ひじき煮 <small>エネルギー 527kcal 蛋白質 24.6g 食塩 2.4g</small>	ごはん 魚の塩麹焼き 青菜のわさび和え かぼちサラダ 大根の旨煮 卵焼き <small>エネルギー 541kcal 蛋白質 24.6g 食塩 2.2g</small>

R5. 8. 30時点

「鶏のスープと合わせ酢」

暑さの疲れが出てくる時期ですが、残暑もまだまだ厳しく食欲が低下したり、疲労感が出ている方もいらっしゃると思います。

今回はここを乗り切るための常備品を2つご紹介します。

まず一品は「**鶏のスープだし**」です。骨の付いた鶏からとったスープはあっさりとしていながら滋味があり、体に効く力があるように思います。

材料は鶏の手羽元や手羽等1パック、水1.5ℓ、塩少々、生姜や葱等の香り野菜です。この材料を全て鍋に入れ、一度沸いたら弱火にして2~3時間、鶏の骨から身をほろほろとはずれる位まで煮ると出来上がりです。火にかけている時間に水分が飛んでしまうので、元の1.5ℓまで水を加えて仕上げて下さい。冷めたら1回分ずつ容器に分けて冷凍しておきましょう。

もう一品は「**合わせ酢**」です。

酢と砂糖各1カップ、塩大さじ1杯を鍋に入れて弱火にかけて煮溶かせばできます。残りごはん等で少し温めて混ぜるとすし飯になります。すし飯はあっさりして食べやすいので、残り物のおかずや惣菜など好みの物をのせて丼風にしても良いと思います。

最近は寿司酢等便利な市販品もありますので、台所に立つことが難しいという方は買っておかれるといいですね。ただし、「作れるけど、面倒だから買う」という方法はあまりおすすめではありません。作れるものを買っても対外、1回使ったきりで忘れてしまうものです。私の経験ではありますが、

(管理栄養士 岡崎 典子)



医療法人社団 井上医院
デイケアセンター Casa
TEL 079-664-0124

※食材等の都合により、変更する事が
ございます。ご了承下さい。