

厨房だより

おぎくぼ紫苑 2025年9月

	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)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)
今日は何の日	防災の日								重陽の節句	
朝食	米飯160g 味噌汁(椎茸、小松菜) 切干し煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 厚揚げのしょうが炒め ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(白菜、葉ねぎ) じゃが芋の甘辛煮 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(しめじ、葉大根) キャベツの炒め物 梅びしお	米飯160g 味噌汁(ほうれん草、なめこ) 大根の含め煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) かぶと落の煮物 ゆずみそ	パン(こしあん、白あん) 大豆のスープ ロールキャベツのトマト煮 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(大根、しめじ) チンゲン菜の炒め物 ゆずみそ	五目粥 信田巻煮 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(わかめ、たまねぎ) いんげんとナスのピリ辛炒め のり佃煮
栄養価	エネルギー 411kcal 蛋白質 14.4g 脂質 6g 炭水化物 73.1g 食塩 1.5g	エネルギー 390kcal 蛋白質 13g 脂質 7.7g 炭水化物 64.7g 食塩 1.6g	エネルギー 386kcal 蛋白質 10.3g 脂質 2.4g 炭水化物 76.5g 食塩 1.3g	エネルギー 337kcal 蛋白質 11.4g 脂質 3.4g 炭水化物 63.5g 食塩 2.1g	エネルギー 335kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.6g 炭水化物 68.8g 食塩 1.7g	エネルギー 333kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.5g 炭水化物 69g 食塩 1.7g	エネルギー 392kcal 蛋白質 15.9g 脂質 6.4g 炭水化物 69.1g 食塩 1.9g	エネルギー 347kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.8g 炭水化物 68g 食塩 1.6g	エネルギー 356kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.1g 炭水化物 53.9g 食塩 2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 10.3g 脂質 10.4g 炭水化物 63g 食塩 1.7g
昼食	米飯160g かきたま汁 シルバーのｺﾞﾏ味噌焼き 南瓜の含め煮 カブゆかり和え	冷やし中華 春巻き マンゴープリン	ひじきご飯 味噌汁(カブ、チゲンソイ) 千草焼き 大根の帆立風味サラダ アロエヨーグルト	サンドイッチ(卵・ジャム) ポークビーンズ さつまいもとレーズンのサラダ りんご缶	五目チャーハン 春雨スープ 餃子(3個付け) 杏仁豆腐	米飯160g 味噌汁(はんぺん、わかめ) 豚肉の塩麴炒め 茄子の揚げ浸し ブロッコリーの和え物	赤飯 麩のすまし汁 ブリの照り焼き えびと豆腐のしんじょう りんご	中華丼 香味野菜スープ 棒棒鶏風サラダ ぶどうゼリー	栗ごはん 麩のすまし汁 鶏の南蛮漬け ほうれん草ととろろの菊花和え 抹茶パバロア	米飯160g 味噌汁(大根、えのき) 赤魚の粕漬け焼き さつま芋のはちみつ煮 チゲン菜としめじの辛子和え
栄養価	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.8g 炭水化物 76g 食塩 1.7g	エネルギー 475kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.4g 炭水化物 72g 食塩 3.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.1g 炭水化物 84.9g 食塩 2.6g	エネルギー 515kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.5g 炭水化物 73.5g 食塩 1.8g	エネルギー 558kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.8g 炭水化物 86.4g 食塩 3.2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17.4g 炭水化物 71.3g 食塩 2.6g	エネルギー 535kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.2g 炭水化物 67.8g 食塩 2.8g	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.9g 炭水化物 77.5g 食塩 2.3g	エネルギー 581kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.2g 炭水化物 94.4g 食塩 2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 23.8g 脂質 5.5g 炭水化物 80g 食塩 1.5g
おやつ	人形焼 白い風船	牛乳ケーキ	今川焼 こしあん	チョコパイ	栗カステラ饅頭	カスタードケーキ	ロールケーキ チーズラスベリー・ブルーヨーグルト	初雁	ガトーレーズン スイスバウム	ふわふわワッフル
夕食	米飯160g 味噌汁(大根、ニラ) 豚肉の塩ダレ炒め 人参サラダ 赤かっぱ漬け	米飯160g 味噌汁(なす、麩) 酒蒸し鶏 はんぺんのわさびマヨ和え 高菜炒め	米飯160g 豆腐のすまし汁 豚肉のスタミナ味噌炒め いんげんと鶏ムネ肉のごま和え たくあん漬け	麦ご飯 あさりの味噌汁(7ツリ、みつば) 鶏団子と白菜の煮物 オクラのナメタケ和え ひきわり納豆	米飯160g 味噌汁(里芋、厚揚げ) 野菜たっぷり卵焼き 小松菜のピーナツ和え しその実漬け	米飯160g そうめんすまし汁 赤魚の味噌漬け焼き キャベツ梅肉和え きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(たまねぎ、白菜) とりひき肉の卵とし ツナとわかめのサラダ ごま昆布	米飯160g 味噌汁(里芋、小松菜) 豆腐の野菜あんかけ いんげんのかにかま和え 温泉玉子	米飯160g 味噌汁(はんぺん、ニラ) 鱈のさらさ蒸し もやしと小松菜の生姜和え うぐいす豆	ビーンズカレーライス ブロッコリーとハムのサラダ マンゴー缶
栄養価	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.8g 炭水化物 70.6g 食塩 1.9g	エネルギー 533kcal 蛋白質 22.1g 脂質 17.7g 炭水化物 67.8g 食塩 2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 25.2g 脂質 13.6g 炭水化物 65g 食塩 2.3g	エネルギー 480kcal 蛋白質 24.1g 脂質 9.3g 炭水化物 74g 食塩 2.7g	エネルギー 464kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.7g 炭水化物 72.9g 食塩 1.7g	エネルギー 419kcal 蛋白質 20.8g 脂質 3.8g 炭水化物 70.9g 食塩 2.3g	エネルギー 479kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.3g 炭水化物 72.8g 食塩 2.1g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20g 脂質 10g 炭水化物 73g 食塩 2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 24.9g 脂質 9.1g 炭水化物 75.4g 食塩 2g	エネルギー 544kcal 蛋白質 15.5g 脂質 13.5g 炭水化物 87.9g 食塩 2.8g
合計	エネルギー 1420kcal 蛋白質 57.3g 脂質 30.6g 炭水化物 219.7g 食塩 5.1g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.8g 炭水化物 204.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 58.3g 脂質 30.1g 炭水化物 226.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 52.1g 脂質 30.2g 炭水化物 211g 食塩 6.6g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 44g 脂質 26.1g 炭水化物 228.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 54.3g 脂質 22.7g 炭水化物 211.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 62.1g 脂質 31.9g 炭水化物 209.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 51.9g 脂質 20.7g 炭水化物 218.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 63.3g 脂質 29.4g 炭水化物 223.7g 食塩 6g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 49.6g 脂質 29.4g 炭水化物 230.9g 食塩 6g

～9月1日防災の日です～ ※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

大正12年(1923)に発生した関東大震災にちなんで昭和35年(1960)に制定されました。
台風の襲来も多い時期ということもあり「災害への備えを怠らないように」
という戒めの意味もあります。
非常用持ち出し袋や、保存食の確認、災害時の対応など意識を高める日にしましょう。



厨房だより

おぎくぼ紫苑
2025年9月

	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)
今日は何の日			秋分の日		ホーム喫茶3階					
朝食	パン(クリーム、チョコ) 大豆のスープ いんげんソテー ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(白菜、しめじ) チンゲン菜の炒め物 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) キャベツとツナの炒め物 梅びしお	米飯160g 味噌汁(里芋、人参) がんとどきの煮物 たいみそ	さつまいも雑炊 いんげんとナスのピリ辛炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、しめじ) 里芋の旨煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 豆腐きのこ炒め 梅びしお	食パン 朝りんご もやしスープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(里芋、わかめ) かぶと落の煮物 たいみそ	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、小松菜) キャベツと豚肉の塩炒め のり佃煮
栄養価	エネルギー 367kcal 蛋白質 11.6g 脂質 11.7g 炭水化物 54.4g 食塩 1.6g	エネルギー 350kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4g 炭水化物 66g 食塩 1.7g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.5g 炭水化物 64.4g 食塩 2g	エネルギー 370kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.5g 炭水化物 69.9g 食塩 1.4g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.4g 炭水化物 61g 食塩 1.1g	エネルギー 431kcal 蛋白質 13.2g 脂質 6.3g 炭水化物 77.2g 食塩 1.4g	エネルギー 389kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8g 炭水化物 64.9g 食塩 2.1g	エネルギー 359kcal 蛋白質 14g 脂質 8.7g 炭水化物 56.3g 食塩 2.3g	エネルギー 351kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.6g 炭水化物 73g 食塩 1.8g	エネルギー 475kcal 蛋白質 12.5g 脂質 17.2g 炭水化物 62.6g 食塩 1.2g
昼食	米飯160g 味噌汁(麩、わかめ) 鯖の照り焼き ブロッコリーのみぞれ和え 白桃缶	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) 筑前煮 さつま揚げのピリ辛炒め りんごゼリー	きのこの和風あんかけスパゲティ 根菜の和風スープ 明太ポテトサラダ 牛乳プリン ブルーベリー	米飯160g 味噌汁(わかめ、ふ) 鶏つくねの照り焼き 切干し煮 はんぺんのオーロラソース和え	米飯160g 味噌汁(なめこ、えのき) カラスカレイのおろしソース キャベツのシーザーサラダ 豆乳プリン	セサミトースト 豚こまポトフ インゲンとコーンのサラダ 紅茶ゼリー	きじ焼き丼 味噌汁(はんぺん、ねぎ) 彩り金平 パンプキンサラダ	米飯160g けんちん汁 シルバーの柚子味噌焼き ほうれん草ピーナツ和え マンゴー缶	米飯160g 豆腐の和風スープ 豚のしょうが焼き なす田楽 黒蜜ゼリー	米飯160g きのこスープ 鶏肉と根菜の味噌煮 オクラのおかかポン酢和え 牛乳寒天
栄養価	エネルギー 472kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.9g 炭水化物 73.9g 食塩 1.9g	エネルギー 619kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.2g 炭水化物 91.2g 食塩 2.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 16g 脂質 10.6g 炭水化物 65.7g 食塩 2.9g	エネルギー 553kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 炭水化物 73.1g 食塩 2.8g	エネルギー 487kcal 蛋白質 28.8g 脂質 6.2g 炭水化物 77.4g 食塩 1.6g	エネルギー 441kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.5g 炭水化物 52.3g 食塩 1.5g	エネルギー 614kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22.1g 炭水化物 76.8g 食塩 2.9g	エネルギー 535kcal 蛋白質 22g 脂質 14.6g 炭水化物 76.7g 食塩 1.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 22g 脂質 13.2g 炭水化物 84.7g 食塩 1.5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.3g 炭水化物 80.8g 食塩 2g
おやつ	お楽しみに☆	抹茶オムレット	お米deさつま芋と栗のタルト	海老せん 塩ようかん	国産レモンのムース	薄皮饅頭	チョコケーキ	オレンジケーキ	福栗饅頭	ホットケーキ
夕食	菜めし あさりの味噌汁(7割、ねぎ) 豚肉の梅肉焼き 南瓜の含め煮 赤かっぱ漬け	麦ご飯 味噌汁(豆腐、ニラ) メバルの煮付け スパゲティーサラダ きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(油揚げ、大根) 焼き鮭のガーリック醤油ソース ほうれん草塩昆布和え つぼ漬け	米飯160g 味噌汁(茄子、葉ねぎ) 豚すきやき 春雨の酢の物 たくあん漬け	米飯160g あさりの味噌汁(7割、ねぎ) 高野豆腐の卵とじ 大根とカニカマの和え物 さくら漬け	米飯160g 味噌汁(もやし、大根葉) 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の磯辺和え 昆布豆	米飯160g 味噌汁(麩、白菜) 赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(チンゲン菜、油揚げ) 豚肉と大根の煮物 さつまいも甘煮 さくら漬け	米飯160g 味噌汁(大根、しめじ) 鶏照り焼き じゃが芋たらこ炒め 金時豆	米飯160g 香味野菜スープ カニ玉風 チンゲン菜ともやしの中華サラダ りんご缶
栄養価	エネルギー 492kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.2g 炭水化物 76.1g 食塩 3.1g	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11g 炭水化物 72g 食塩 2.3g	エネルギー 440kcal 蛋白質 24.9g 脂質 6.7g 炭水化物 67.9g 食塩 1.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.2g 炭水化物 75.8g 食塩 2g	エネルギー 449kcal 蛋白質 16.1g 脂質 9.7g 炭水化物 71.3g 食塩 3.3g	エネルギー 409kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.3g 炭水化物 72.6g 食塩 3g	エネルギー 385kcal 蛋白質 20.9g 脂質 3.4g 炭水化物 63.9g 食塩 1.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.8g 炭水化物 95.6g 食塩 2.3g	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.6g 脂質 5.7g 炭水化物 88.5g 食塩 2.5g	エネルギー 467kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.3g 炭水化物 74.5g 食塩 2.5g
合計	エネルギー 1331kcal 蛋白質 55.9g 脂質 28.8g 炭水化物 204.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 53.3g 脂質 31.2g 炭水化物 229.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1250kcal 蛋白質 51.7g 脂質 25.8g 炭水化物 198g 食塩 6.8g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 50.7g 脂質 31.1g 炭水化物 218.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 56g 脂質 29.3g 炭水化物 209.7g 食塩 6g	エネルギー 1281kcal 蛋白質 50.1g 脂質 30.1g 炭水化物 202.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33.5g 炭水化物 205.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 56.6g 脂質 32.1g 炭水化物 228.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 53.3g 脂質 20.5g 炭水化物 246.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 52.6g 脂質 37.8g 炭水化物 217.9g 食塩 5.7g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～9月23日は秋分の日です～ 

1年の中で昼と夜の長さが同じ日になる日が春と秋の2回あり、そのうちの秋の方を「秋分」と呼びます。この日を境に、暑い夏から涼しい秋へと変わりはじめ、夜が長くなっていきます。秋分の日を中日として挟んだ7日間を「秋彼岸」といい、おはぎやおだんごなどをお仏壇にお供えしたり、お線香をあげたりお墓参りをする風習があります。

