



# 栄養だより9月号

第21巻 第6号 (通巻246号)  
令和3年9月10日発行  
社会福祉法人 明光会  
特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄養課 中野 知佳・上野 真理保

## 給食委託業者変更のお知らせ

この度、10月1日より給食委託業者を「日清医療食品株式会社様」に変更いたします。  
食事内容や食事形態が変更する点があります。新しい栄養ケア計画書にて説明をさせていただきます。  
また、外出等により食事・おやつを欠食する場合は、前日までにご連絡いただくようお願いいたします。  
利用者様の食生活がよりよくなるように、支援していきたいと思っております。よろしく願いいたします。

## 今月の行事食・おしらせ

- ◎13日・・特養手づくりおやつ
- ◎17日・21日・・ショート・デイ  
合同手づくりおやつ
- ◎16日・・敬老を祝う会
- ◎20日・・敬老の日メニュー
- ◎30日・・駅弁 (京都府園部駅)



## <8月のてづくりおやつ>



## 8月のいちおし食! 駅弁(茨城県大洗駅)



### <お品書き>

- ・たこ飯
- ・鯖の西京焼き
- ・筍の煮物
- ・うまい菜の辛子和え
- ・マンゴー(缶)
- ・とろろ汁

20日(金)の昼食メニューです。味御飯は笑美の里の人気メニューです! 皆さまに好評いただきました。

特養は、牛乳と片栗粉で牛乳もちを作り、きな粉と黒蜜をかけました。ショート・デイは、たこ焼き器を使って水ようかん作りに挑戦! つるとひっくり返して、きれいな形に出来ました!

## ~笑美の里 夏を楽しむ会~



かき氷・すいか



わたがし・たこ焼き



夏祭りの気分を味わっていただきました♪  
残暑が続いていますが、美味しいものをたくさん食べてお元気に過ごされています!



# 9月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。  
ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄 養 課

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				小豆粥 いわしボール のり佃煮 牛乳	みかんジャムパン ポタージュ 牛乳	キャベツ雑炊 ベージャが 梅びしお 牛乳	白菜雑炊 千草焼き 漬物 牛乳
昼				ご飯 鮭のクリームソース 絹揚げの煮物 なすの味噌汁 黄桃・白桃	ご飯 鱈の煮付け 大根の炒め物 キャベツサラダ しろなの味噌汁	ご飯 とんかつおろしあん 白菜の旨煮 たまねぎの味噌汁 桜漬け	キーマカレー 福神漬け 大根サラダ ヨーグルト
おやつ				ミネラルゼリー クリームコンフェ	きな粉ゼリー ソフトマフィン	レアチーズ みるくまんじゅう	青りんごゼリー マロンワッフル
夕				ご飯 豚と野菜の和風炒め プレーンオムレツ もやしの和え物 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏のマリネソース 卵の花 白菜の和え物 大根の味噌汁	ご飯 白身魚のソテー もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 みかん(缶)	ご飯 焼き鱈の南蛮漬け 蓮根の煮物 さつま芋サラダ ほうれん草の味噌汁
	5	6	7	8	9	10	11
朝	たまご雑炊 かにボール 金山寺味噌 牛乳	ちりめん雑炊 ミートオムレツ 漬物 牛乳	小松菜雑炊 白身魚揚げ物 漬物 牛乳	たらこ雑炊 ほうれん草のソテー のり佃煮 牛乳	紅茶蒸しパン スープ仕立て 牛乳	白菜雑炊 照り焼き肉団子 いりこ味噌 牛乳	うまい菜の雑炊 厚揚げの煮物 漬物 牛乳
昼	ご飯 鯖の西京焼き やまいもの煮物 ブロッコリーサラダ 青梗菜の清汁	炊き込み御飯 カレイのきのこソース キャベツの炒め物 きゅうりのごま酢 もやしの味噌汁	ご飯 肉じゃが 和風ドレサラダ わかめの味噌汁 黄桃・洋ナシ	親子丼 大根の味噌煮 キャベツサラダ オクラの清汁	散らし寿司 なすの揚げ浸し いんげんサラダ 大根の味噌汁	ご飯 鶏の梅風味焼き 高野豆腐 たまねぎの味噌汁 みかん(缶)	ご飯 白身魚オムレツ 切干大根の煮物 なすの味噌汁 もやしのごま和え
おやつ	ココアゼリー ココアシフォン	すいかゼリー クッキー・レモネード	はちみつレモンゼリー どらやき	ヨーグルト ファンシーケーキ	オレンジゼリー 栗あんまんじゅう	コーヒーゼリー しっとりまんじゅう	ミネラルゼリー ふんわりもち
夕	ご飯 豚の山椒煮 いかふくさ焼き うまい菜の和え物 しいたけの味噌汁	ご飯 レモンチキン ごぼうの煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	ご飯 白身魚のタルタル 白菜の塩だし炒め しろなお浸し にゅうめん	白身魚の揚げ浸し ひじきの炒め煮 白菜の味噌汁 マンゴー(缶)	豚のオイスター炒め たこふくさ焼き もずく酢 もやしの味噌汁	おでん キャベツの炒め物 アスパラサラダ 白菜の味噌汁	ご飯 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 じゃが芋の味噌汁
	12	13	14	15	16	17	18
朝	鮭雑炊 いそ巻き玉子 漬物 牛乳	しろな雑炊 白菜の煮浸し 鯛味噌 牛乳	かに雑炊 だし巻き 漬物 牛乳	ゆかり粥 筑前煮 梅びしお 牛乳	ミルクパン チャウダースープ 牛乳	たらこ雑炊 オムレツ のり佃煮 牛乳	白菜雑炊 たこボール 漬物 牛乳
昼	ご飯 ハンバーグ 大豆煮 青梗菜の塩こうじ わかめの味噌汁	ご飯 お好み焼き れんこんの炒め生酢 もやしの味噌汁 巨峰	ご飯 鯖の味噌煮 豚と揚げの煮物 きゅうりの甘酢 白菜の清汁	ご飯 鮭の塩焼き 白菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 えのきの味噌汁	炒飯 鶏のからあげ 大根サラダ 中華スープ	ご飯 鱈の煮付け もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 青梗菜の味噌汁	ご飯 えび味噌ラーメン 大根の炒め物 マンゴー(缶)
おやつ	マンゴープリン くるごまみたらし	チョコプリン ドッグミニ	たんぱくゼリー スイートポテト	ヨーグルト みるくまんじゅう	はちみつレモンゼリー 紅茶パウンド	フルーチェ もみじまんじゅう	梅ゼリー せんべい・レモネード
夕	ご飯 赤魚の煮付け きんぴらごぼう スパサラダ あさりの味噌汁	ご飯 牛皿 千草焼き ブロッコリーサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 高野豆腐炊き合わせ キャベツの炒め物 たまねぎの味噌汁 マンゴー(缶)	ポークチャップ とうがんの煮物 大根の味噌汁 色寒天・黄桃	白身魚のソテー 大豆煮 ポテトサラダ 白菜の味噌汁	豚のブルコギ風 かぼちゃの含め煮 カリフラワーサラダ ごぼうの味噌汁	肉団子の和風あん 高野豆腐 きゅうりの土佐酢 じゃが芋の味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
朝	たまご雑炊 豆乳煮 漬物 牛乳	芋粥 プレーンオムレツ いりこ味噌 牛乳	えびそぼろ雑炊 しろなのソテー 漬物 牛乳	きのこ雑炊 魚厚揚げの煮物 金山寺味噌 牛乳	クリームパン ポタージュ 牛乳	うまい菜の雑炊 ポロニアソーセージ 梅びしお 牛乳	ちりめん雑炊 里芋と豚の煮物 漬物 牛乳
昼	ご飯 白身魚のトマトソース ほうれん草の炒め煮 マカロニサラダ あげの味噌汁	ご飯 まつたけごはん 天ぷら 大根の利休煮 わかめの清汁 白桃(缶)	ご飯 ハンバーグ 里芋の煮物 白菜の味噌汁 パイ・みかん	ご飯 福神漬け りんごドレサラダ 黄桃	散らし寿司 絹揚げの煮物 かぼちゃサラダ 青梗菜の味噌汁	ご飯 牛肉コロッケ 枝豆の塩バターソース わかめの味噌汁 梨	ご飯 鯖の南部焼き 切干大根の煮物 とうふの味噌ダレかけ かきたま汁
おやつ	柿ゼリー ヨーグルト蒸しパン	紅白まんじゅう	パンケーキ	ミネラルゼリー マドレーヌ	水ようかん エリゼ・レモネード	プリン パウンドケーキ	りんごゼリー おしるこ
夕	ご飯 鶏と里芋の煮込み 温やっこ きゃべつの塩こうじ たまねぎの味噌汁	ご飯 回鍋肉 がんもの煮物 オクラのどろろ和え あさりの味噌汁	ご飯 さんまの生姜煮 なす田楽 ゆず生酢 ほうれん草の清汁	白身魚のグリル 金時豆 たまご豆腐 豚汁	豚大根 いかふくさ焼き ほうれん草の和え物 おくら味噌汁	ご飯 鯛の山椒煮 卵の花 ブロッコリーサラダ さつま汁	クリームチキン とうがんの炒め煮 うまい菜のサラダ キャベツの味噌汁
	26	27	28	29	30		
朝	しろな雑炊 白菜の煮浸し 漬物 牛乳	キャベツ雑炊 鶏つみれ のり佃煮 牛乳	白菜雑炊 洋風だしまき 漬物 牛乳	青梗菜雑炊 もやし炒め 鯛味噌 牛乳	大根雑炊 クリーム煮 漬物 牛乳		
昼	ご飯 豚の香味炒め がんもの煮物 白菜の味噌汁 マンゴー(缶)	いなり寿司 あんかけうどん 青梗菜の炒め物 黄桃・白桃	ご飯 赤魚の照り煮 豚の塩だれ炒め きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	肉そぼろと玉子丼 キャベツの炒め物 マカロニサラダ ごぼうの味噌汁	駅弁(京都・園部駅) 栗飯 鶏の唐揚げ 白菜の味噌汁		
おやつ	コーヒーゼリー 抹茶シフォン	きな粉プリン ショコラプッセ	日向夏ゼリー マロンブラン	ぶどうゼリー パームクーヘン	番ゼリー ビスコ		
夕	ご飯 擬製豆腐炊き合わせ れんこんきんぴら 大根の味噌汁 高菜漬け	ご飯 ホッケの塩こうじ じゃがいもの煮物 ブロッコリーの和え物 もやしの味噌汁	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 小松菜の炒め煮 キャベツの清汁 ヨーグルトはちみつかけ	ご飯 鱈の若狭焼き ひじき大豆 大根の味噌汁 みかん(缶)	ご飯(お弁当形式) 黄金カレイの生姜煮 ふかしじゃが アスパラのお浸し 若布の味噌汁		