

令和8年9月ウイング入所月間献立

		9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
朝		ご飯 みそ汁 竹輪ともやしの卵炒め 揚げとちんげんの生姜和え うめびしお 牛乳	洋風粥 ジャーマンポテト 胡瓜のゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げとさつま芋の煮物 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の煮物 ブロッコリーのためめ和え ふりかけ 牛乳	雑煮とねぎの雑炊 あさりとお根の煮物 茄子のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの煮物 青菜のサラダ ふりかけ 牛乳
昼		ご飯 みそ汁 カレーの煮つけ 大豆サラダ 漬物	冷やし中華 蒸焼売 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 たらこの磯部揚げ ごぼうの煮物 漬物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛醤油炒め 小松菜の和え物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の韓国風漬け焼き キャベツのチョレギ風 漬物
タ		ご飯 とんかつ 桜えびと大根の甘酢和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ 生揚げの煮物 漬物 キウイ	ご飯 干草焼き かぶの田楽 漬物 みかんのコンポート	ご飯 鶏肉の和風ムニエル 根菜の炒め煮 漬物 フルーツカクテル	ご飯 白身魚のピザ風焼き マカロニサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 ぶりのごま味噌焼き 大根の塩昆布和え 漬物 ビタミゼリー
		9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝		ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとかぶの煮物 カリフラワーの和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ハムと白菜の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えびつみれと野菜の炒め物 もやしの辛子和え ふりかけ 牛乳	かに雑炊 ウィンナーと青菜のソテー いんげんのおかか [★] 和え 牛乳	ご飯 みそ汁 おつゆ鮎の卵とじ 大根の浅漬け たいみそ 牛乳
昼		ご飯 わかめスープ 揚げ魚のチリソース もやしとニラの炒め物 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の焼肉風炒め きゅうりのピリ辛和え 漬物	★サレド食立★ A:チキンと野菜のトマト煮 B:白身魚と野菜のトマト煮 ポテトのオープン焼き カスタードロール フルーチェ	ご飯 みそ汁 玉葱のポタージュスープ 和風おろしハンバーグ 花野菜サラダ [★] 漬物	★鶏肉の盛り★ なすうどん キャベツの炒め物 さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 コロケ れんこんの煮物 漬物
タ		ご飯 手作りつくね 切干大根のごま酢和え 漬物 白桃のコンポート	ご飯 鶏肉の梅焼き 南瓜のいとこ煮 漬物 パインのコンポート	ご飯 あじの蒲焼き風 ピーマンと白滝の炒め煮 漬物 オレンジ	ご飯 鶏肉の山賊焼き 大根の和風和え 漬物 ビタミゼリー	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き いり豆腐 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の味噌炒め ひじきの煮物 漬物 みかんのコンポート
		9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝		ご飯 みそ汁 肉だんごの煮物 青梗菜のお浸し ふりかけ 牛乳	中華雑炊 ひき肉と野菜の炒め物 カリフラワー甘酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼きたまご 白菜のドレッシング和え ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ハムと野菜の中華煮 ブロッコリーの辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 カニカマと豆腐のとろみ煮 いんげんのマヨ和え ふりかけ 牛乳
昼		ご飯 白菜ポタージュスープ 鶏肉のソテーバター醤油かけ マカロニ炒め 漬物	肉うどん キャベツの生姜和え フルーチェ [★]	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうの煮物 漬物	ハヤシライス コンソメスープ 菜の花のサラダ 福神漬	ご飯 みそ汁 肉じゃが 生揚げのねぎだれかけ 漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 もやしとにんにくの芽炒め 漬物
タ		ご飯 豚肉と木耳の卵炒め じゃが芋の柚子味噌かけ 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 豆腐のガーリックステーキ さつま芋のレモン煮 漬物 みかんのコンポート	ご飯 たらこの柚子マヨ焼き 金平大根 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 鶏肉のみぞれかけ 茄子の梅和え 漬物 バナナ	ご飯 白身魚のタンドリー焼き パンプキンサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 ぶりの味噌醤油焼き 玉ねぎの和風サラダ 漬物 フルーツカクテル
		9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝		きのこ雑炊 あさりと野菜の煮物 ちんげん菜のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根のそぼろ炒め カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 蕪菜団子の炒め物 納豆 のり佃煮 牛乳	卵雑炊 生揚げ煮 もやしのボン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 田舎煮 白菜の浅漬け たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウィンナーと小松菜のソテー きゅうりとなすのお浸し ふりかけ 牛乳
昼		赤飯 清汁 赤飯の照り焼き 炊き合わせ 菊花和え フルーツ盛り合わせ	ご飯 南島のポタージュスープ 鶏肉のオニオンソースかけ わかめのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ れんこんのサラダ 漬物	梅おろしそうめん 豚肉とさつま芋の煮物 フルーツカクテル	食パン ジャム クリームシチュー グリーンサラダ 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 炒り鶏 ひじきと大豆のサラダ 漬物
タ		ご飯 鶏ごま煮豆腐 ブロッコリー炒め物 漬物 パインのコンポート	ご飯 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 ほきの山椒焼き 人参と白滝の金平 漬物 白桃のコンポート	ご飯 松風焼き 菜の花の炒め物 漬物 ビタミゼリー	ご飯 自家製ひりょうず 南瓜のごま煮 漬物 フルーチェ	ご飯 豚肉のオイスター炒め 人参の塩昆布和え 漬物 マンゴーのコンポート
		9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	朝、一杯の牛乳の威力 牛乳は便秘に対して腸内環境を改善するはたらきと、朝一番に牛乳を飲むことで胃結腸反射で排便をうながすという2つの作用があります。1.牛乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌の好物です。善玉菌を増やし、腸を元気にしてくれます。2.朝一番のコップ1杯の牛乳は腸をびっくりさせて便秘解消に役立ちます。今まで休んでいた胃がびっくりして腸を刺激してくれるのです。これは胃結腸反射と呼ばれます。便秘解消に非常に有効です。便秘には朝1番にコップ1杯の牛乳を飲みましょう！		
朝		さつま芋粥 チキンボールの煮物 青梗菜のボン酢和え 牛乳	ご飯 みそ汁 カニカマとかぶのとろみ煮 人参とかぶのためめ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 人参とゆかりのためめ和え ふりかけ 牛乳			
昼		ちゃんぽん風うどん だし巻き卵 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 豚肉の柚子醤油炒め ピーマンサラダ 漬物	★丼盛り★ 木の葉丼 みそ汁 じゃが芋の金平風 漬物			
タ		ご飯 豚肉豆腐味噌バター 里芋のサラダ 漬物 バナナ	ご飯 白身魚の竜田揚げ 胡瓜のさっぱり和え 漬物 ビタミゼリー	ご飯 さばの塩焼き 豚肉と大根の旨煮 漬物 りんごのコンポート			

朝、一杯の牛乳の威力

牛乳は便秘に対して腸内環境を改善するはたらきと、朝一番に牛乳を飲むことで胃結腸反射で排便をうながすという2つの作用があります。1.牛乳に含まれるオリゴ糖は善玉菌の好物です。善玉菌を増やし、腸を元気にしてくれます。2.朝一番のコップ1杯の牛乳は腸をびっくりさせて便秘解消に役立ちます。今まで休んでいた胃がびっくりして腸を刺激してくれるのです。これは胃結腸反射と呼ばれます。便秘解消に非常に有効です。便秘には朝1番にコップ1杯の牛乳を飲みましょう！

管理栄養士よりのコメント