

2024 年 9 月 みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 ／ 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 ／ 月	カレーライス 盛：ツナサラダ コーンクリームスープ ゼリー 野菜&フルーツジュース	カレーライス ツナサラダ コーンクリームスープ ゼリー 野菜&フルーツジュース	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖 ／なたね油／有塩バ ター／薄力粉／ゼ リー	豚こま肉／まぐろ缶 詰(油漬フルクライト)／ 牛乳／クリーム(乳 脂肪)	玉葱／にんじん／ト マト缶／ブロッコ リー／きゅうり／と うもろこし缶詰(クリ ム)／野菜&フルーツジュ ース	非常食(水)	1杯 ⁺ 518 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 3.2 g
3 ／ 火	ごはん さわらの照り焼き 杓刈草のお浸し 野菜の素揚げ 味噌汁(大根、油揚げ) プリン	かゆ 魚の照り焼き 杓刈草のお浸し 野菜の煮物 味噌汁(大根、ふ) プリン	精白米／上白糖／薄 力粉／調合油／カス タードブディング／ caせんべい	さわら／かつお節／ 油揚げ／淡色辛みそ ／牛乳	サラダ菜／ほうれん そう／にんじん／ご ぼう(ゆで)／だいこ ん	牛乳 カルせんべい	1杯 ⁺ 477 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.0 g
4 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：春雨サラダ 味噌汁(冬瓜、豆腐) ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ 味噌汁(冬瓜、豆腐) ダノン	精白米／パン粉(乾 燥)／なたね油／上 白糖／かたくり粉／ 普通はるさめ(乾)／ マヨネーズ／菓子	豚ひき肉／牛乳／た まご／絹ごし豆腐／ 淡色辛みそ／かつお 節／プチダノン	玉葱／サラダ菜／ きゅうり／にんじん ／とうがん	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 1.8 g
5 ／ 木	ごはん 鶏のから揚げ チンゲンサイの煮物 すまし汁(卵、人参) フルーツポンチ	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 チンゲンサイの煮物 すまし汁(卵、人参) フルーツポンチ	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ 上白糖／caせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) 4.0／なると／ たまご／かつお節／ こんぶ／豚、ゼラチ ン／牛乳	おろししょうが／リーフ レタス／チンゲンサイ ／にんじん／ほうれんそ う／温州蜜柑缶詰(果肉) ／もも(缶詰果肉)／パナ ナ	牛乳 カルソフトクッキー	1杯 ⁺ 442 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 2.4 g
6 ／ 金	わかめご飯 移：白身魚のフライ 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) ゼリー	青菜かゆ 白身魚のフライ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) ゼリー	精白米／パン粉／薄力 粉／調合油／ベーコ ン／上白糖／なたね油 ／焼きふ(観世ふ)／ゼ リー／菓子	乾燥わかめ(板わか め)／あぶらかれい ／たまご／淡色辛み そ／かつお節	トマト／ブロッコ リー／玉葱／幼児用 リンゴジュース	りんごジュース お菓子	1杯 ⁺ 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.4 g
9 ／ 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 果物(りんご)	かゆ 豚肉の生姜焼き 大根の炒め煮 味噌汁(じゃが芋、人参) りんごのコンポート	精白米／調合油／ご ま油／上白糖／じゃ がいも／菓子	豚肩ロース肉／干ひ じき(ｽﾃｰｸｽﾏｲﾝ、乾) ／油揚げ／淡色辛み そ／かつお節／牛乳	玉葱／おろししょう が／にんじん／りん ご	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 470 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 火	サンドイッチ(ham・卵・ジャム) 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ ゼリー	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 サラダ コーンクリームスープ ゼリー	食パン／バター／マ ヨネーズ／上白糖／ 調合油／有塩バター ／薄力粉／ゼリー／ ウエハース	ロースハム／たまご ／ささみ水煮フレー ク／牛乳／クリーム (乳脂肪)／ヤクルト (乳脂肪)／ヤクルト	いちごジャム／にん じん／キャベツ／ きゅうり／玉葱／と うもろこし缶詰(クリ ム)	ヤクルト ウエハース	1杯 ⁺ 598 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 3.0 g
11 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソファール)	かゆ 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソファール)	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／さつ まいも／マヨネーズ ／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／カテ ラチーズ／絹ごし豆腐 ／淡色辛みそ／かつお 節／ソファール元気ヨー グルト	にんじん／玉葱／リ んご／きゅうり／サ ラダ菜／幼児用ぶど うジュース	ぶどうジュース お菓子	1杯 ⁺ 546 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.7 g
12 ／ 木	たらこスパゲティ ウインナーとキャベツ炒め コンソメスープ ココアムース	たらこスパゲティ 肉団子とキャベツ炒め コンソメスープ ココアムース	マカロニ・スパゲッティ ／なたね油／有塩バ ター／マヨネーズ／ ベーコン／ココアム ース／薄力粉／上白糖	たらこ／きざみのり ／ウインナー／牛乳	玉葱／キャベツ／に んじん	牛乳 蒸しパン	1杯 ⁺ 548 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.6 g
13 ／ 金	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) オレンジゼリー	かゆ コロッケのコンソメ煮 コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) オレンジゼリー	精白米／じゃがいも ／大豆油／薄力粉／パン 粉(乾燥)／調合油／ 上白糖／オリーブ油／ オレンジゼリー／菓子	豚ひき肉／たまご ／牛乳／絹ごし豆腐 ／淡色辛みそ／かつお 節	玉葱／キャベツ／に んじん／とうもろこ し(冷凍)／きゅう り	まめびよ お菓子	1杯 ⁺ 450 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.4 g
17 ／ 火	ごはん 移：麻婆豆腐 ブロッコリーおかあえ 中華風野菜スープ お米のムース	かゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーの和え物 中華風野菜スープ お米のムース	精白米／調合油／上 白糖／かたくり粉／ ごま油／お米のム ース／衛生ボーロ	絹ごし豆腐／豚ひき 肉／赤みそ／かつお 節／ロースハム／た まご	玉葱／長ねぎ／にん じん／生しいたけ／ おろししょうが／ブ ロccoli／だいこ ん	カルシン たまごボーロ	1杯 ⁺ 460 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.6 g
18 ／ 水	ピラフ 盛：ミモザサラダ 移：肉団子のスープ 手作りゼリー	おじや ミモザサラダ 肉団子のスープ 手作りゼリー	精白米／有塩バター ／上白糖／オリーブ 油／かたくり粉／ご ま油／菓子	若鶏もも肉／たまご ／豚ひき肉／豚、ゼ ラチン／牛乳	玉葱／にんじん／とう もろこし(かき冷凍)／ キャベツ／ブロッコ リー／ きゅうり／とうもろこ し／ねぎ／しょうが／え のきたけ／幼児用野菜&フル ーツ	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.1 g
19 ／ 木	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：肉じゃが 味噌汁(キャベツ、卵) コア	かゆ 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(キャベツ、卵) コア	精白米／じゃがいも ／大豆油／上白糖 ／薄力粉／バター	生鮭／豚肩(脂肪なし) ／たまご／淡色 辛みそ／かつお節 ／コア(プレーン)／ 牛乳	サラダ菜／玉葱／に んじん／キャベツ	牛乳 マドレーヌ	1杯 ⁺ 565 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.9 g
24 ／ 火	焼きそば 棒棒鶏 卵とほうれん草のスープ ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)	あんかけうどん 棒棒鶏 卵とほうれん草のスープ ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)	蒸し中華めん／調合 油／上白糖／すりご ま／ごま油／かたくり 粉／どうぶつビス ケット	豚こま肉／きざみの り／鶏若鶏肉さき身 ／たまご／ブルガリ ア／牛乳	キャベツ／にんじん ／トマト／きゅうり ／にんにく(りん茎) ／しょうが／長ねぎ ／ほうれんそう	牛乳 どうぶつビスケット	1杯 ⁺ 473 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.6 g
26 ／ 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁(大根、ふ) ゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁(大根、ふ) ゼリー	精白米／かたくり粉 ／なたね油／ベーコ ン／上白糖／焼きふ(観 世ふ)／ゼリー／どうぶ つビスケット	びんなが／淡色辛み そ／かつお節／アシ ドミルクいちご	しょうが／サラダ菜 ／玉葱／なす／だい こん／にんじん	アシドミルク 米粉のお菓子	1杯 ⁺ 484 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.0 g

2024 年 9 月 みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄養価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 金	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スープ バナナ	おじや 餃子 中華風野菜スープ バナナ	精白米／調合油／ごま油／上白糖／ぎょうざの皮／菓子	焼き豚／たまご／豚ひき肉／ロースハム／牛乳	にんじん／生しいたけ／玉葱／にら／キャベツ／サラダ菜／だいずもやし／だいこん／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.4 g
30 月	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ココアムース	ぶっかけうどん 魚の天ぷら ココアムース	うどん(ゆで)／薄力粉／かたくり粉／調合油／ココアムース／菓子	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／牛乳	きゅうり／トマト	牛乳 お菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当 1.7 g

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	520	19.5	16.0	240	1.8
摂取量	510	20.4	18.0	267	2

残暑厳しい中、朝夕は、風や虫の声に秋を感じる頃になりました。夏の疲れが出やすい時期です。静岡県では、脳卒中、心筋梗塞などの疾患予防として、「野菜マシマシキャンペーン」を8月から10月にかけて、実施しています。皆さんも野菜をいつもより多めに食べるようにしましょう。

食べてる？たいてる？ あなたも今日から「野菜マシマシ」

野菜を食べると、
どんないいことがあるんですか？

美味しい野菜を
食べると、幸せな
気持ちになるよ！

美味しいだけでなく、
みんなの健康を
守ってあげるよ！

野菜には、ビタミン、食物繊維、ミネラルなど
体の調子を整える栄養素などが豊富に
含まれています。



ビタミン

体の調子を保つ
手助けをします。
体ではほとんど
合成できないので、
食事からの摂取が
必要です！



食物繊維

腸の調子を整える
手助けをします。
便秘の予防には
欠かせません！
血糖値上昇を防ぐ
働きもあります。



ミネラル (カルシウム)

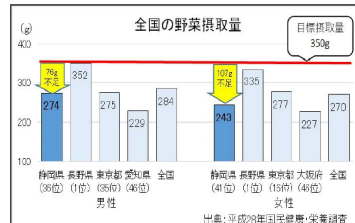
余分なナトリウム
(食塩)を体から排出
する手助けをします。
食塩の取り過ぎを
防ぎます。



「チャッピー」
©静岡県

どの野菜を
マシマシする？

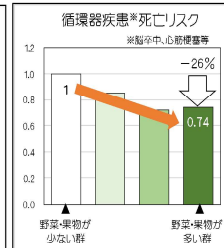
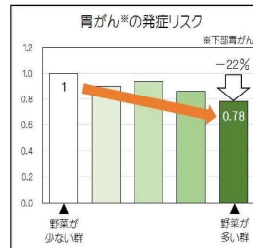
◆静岡県の野菜摂取量は、 目標量の350gに足りていません！



「チャッピー」
©静岡県

えー！
大都会 東京より
食べてないの？！

◆野菜の摂取量が多い人は、こんな病気のリスクがダウン！



静岡県は、野菜摂取量の増加を目指す「野菜マシマシキャンペーン」に取り組んでいます。(R5.6)

※腎臓の機能が低下している方は、主治医の指示に従ってください。

静岡県健康福祉部健康局(健康政策課)

～野菜料理紹介～

みはら園では、シンプルな料理が人気です。

野菜料理では、
「ブロッコリーのおかか和え」は、みんなよく食べて
います。
ブロッコリーの代わりにほうれん草や青梗菜、きゅうり、なすなどでも代用できます。

「ブロッコリーのおかか和え」

(材料)

ブロッコリー 1株(正味400g)
塩 小さじ1/4
かつお節 小1袋(5g)
つゆの素 大さじ3～4
(ストレート)

(作り方)

- ①ブロッコリーは、水で洗い、一口大にカットする。(軟らかい茎の部分も食べられます)
- ②鍋に水と塩を入れて沸騰させ、①を茹でる。
- ③2分ほど茹でたら、ザルにあげ、水をきる。
- ④ボールに③を入れ、かつお節と混ぜる。次につゆの素を入れ、味を馴染ませる。
- ⑤器に盛り付け、出来上がり。

