









# 週間予定献立表

【 汁ありコース 】

	9月12日 (日)	9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)
朝食	ごはん みそ汁  豆腐ナゲット ふきの煮物 (みそ) フルーツカクテル	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 大根といんげんの白だし煮 桃のシロップ漬け	ごはん  みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 パインのシロップ漬け	ごはん みそ汁 納豆 お麩の卵とし りんごのシロップ漬け	ごはん  みそ汁 海老団子の甘酢あん 茄子の田楽 みかんのシロップ漬け	ごはん みそ汁 ほうれん草オムレツ 野菜炒め フルーツカクテル	ごはん みそ汁 かにシューマイ 山菜煮 梨のシロップ漬け
昼食	ごはん みそ汁 あじのすだちしょうゆ 肉じゃが ほうれん草の海苔和え	牛丼 みそ汁 南瓜のあずき煮 胡瓜と水菜のゆかり和え	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーとあさりのソテー ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ソイの粕漬け キャベツの煮びたし 小松菜のおかかマヨ和え	味噌ラーメン 青梗菜のなめ茸和え 鶏の唐揚げ 	わかめご飯 豚汁 野菜コロッケ 胡瓜の土佐酢和え	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 青梗菜の塩炒め 芋餅の胡麻よごし
夕食	ごはん  みそ汁 とんかつ 青梗菜のオイスター炒め 白菜の甘酢和え	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 筍のおかか煮 おくらの胡麻酢和え	ごはん  みそ汁 ほっけの塩焼き 白菜の辛味噌炒め かにかま和風サラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の山椒焼き 大根と海老の塩煮 長芋のしそ和え	ごはん  みそ汁 豚バラ五目金平 ふきとさつま揚げの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 アスパラとコーンのソテー ブロッコリーの卵サラダ	ごはん  みそ汁 豚焼肉 切り干し大根煮 もずく酢

※一部メニューの変更となる場合がございます。

## ◇週間栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
通常	1554 kcal	61.8 g	48.4 g	10.2 g
Light	1411 kcal	48.8 g	39.3 g	9.5 g

## ◇今週の一言

来週9月21日は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、一年で一番月が美しい日とされています。夜には軒下にすすきを飾ります。すすきの鋭い切り口は、魔除けの効果があると信じられており、「一年間無病息災で過ごせる」という言い伝えがあるからです。