

週間予定献立表



【汁ありコース】

	9月19日 (日)	9月20日 (月)	9月21日 (火)	9月22日 (水)	9月23日 (木)	9月24日 (金)	9月25日 (土)
朝食	ごはん みそ汁 さわらの塩焼き 高野豆腐の含め煮 桃のシロップ漬け	ごはん みそ汁 ミートオムレツ 白菜と帆立の煮物 パインのシロップ漬け	ごはん みそ汁 豆腐シューマイ いんげんときざみ揚げの炒め煮 フルーツカクテル	ごはん みそ汁 納豆 田舎煮 りんごのシロップ漬け	ごはん みそ汁 和風ミートボール 白菜の煮びたし 梨のシロップ漬け	ごはん みそ汁 かにかまロール キャベツの醤油炒め みかんのシロップ漬け	ごはん すまし汁 いわしの味噌煮 大根とツナの煮物 パインのシロップ漬け
昼食	豚丼 みそ汁 スナッPEndウとハムのソテー ブロッコリーの粒マスタード和え	かき揚げそば ほうれん草のわさび和え れんこん金平 敬老の日	ごはん みそ汁 あじの塩焼き 茄子のそぼろ炒め 青梗菜のピーナツ和え	十五夜 焼き豚チャーハン 中華スープ かに風味五目卵焼き 磯辺揚げ おくらの生姜和え	ごはん すまし汁 蒸し鶏の酢味噌かけ 筍とふきの白だし煮 南瓜サラダ	かしわ丼 みそ汁 いか大根 枝豆のおろし柚子和え	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 ほうれん草のとびっこ和え
夕食	ごはん みそ汁 ますの塩こうじ焼き 青梗菜のあさりあんかけ 胡瓜の辛子マヨ和え	ごはん みそ汁 豚すき煮 里芋の田楽 菜の花の胡麻和え	ごはん みそ汁 鶏肉の南蛮漬け キャベツの塩煮 小松菜のしらす和え	ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 小松菜の塩炒め 人参しりしり	ごはん みそ汁 メバルのみりん焼き さつま芋のそぼろ煮 大根の梅サラダ	ごはん みそ汁 サーモンフライ もやしとハムのソテー ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 牛カルビ炒め 中華旨煮(青梗菜) ブロッコリーのオイマヨ和え

※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	1496 kcal	62.8 g	46.0 g	8.9 g
Light	1392 kcal	56.2 g	39.1 g	8.2 g

◇今週の一言

9月20日は「敬老の日」です。元気に敬老の日を迎えられた皆様には心よりお祝いを申し上げます。「敬老の日」は、兵庫県の多可町というところで「お年寄りを大切に、お年寄りの知恵を生かした村作りをしよう」と定められたことが始まりです。今は全国各地で、「敬老の日」がお祝いされています。