

週間予定献立表


【汁ありコース】

	9月26日 (日)	9月27日 (月)	9月28日 (火)	9月29日 (水)	9月30日 (木)	10月1日 (金)	10月2日 (土)
朝食	ごはん みそ汁  あらびきウインナー 白菜の塩炒め りんごのシロップ漬け	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き キャベツの辛みそ炒め 梨のシロップ漬け	ごはん みそ汁  豆腐ナゲット 筑前煮(みそ) 桃のシロップ漬け	ごはん みそ汁  納豆 いんげんとさつま揚げの炒め煮 フルーツカクテル	ごはん みそ汁  オムレツ ほうれん草のバター炒め みかんのシロップ漬け	ごはん みそ汁 海老シューマイ 青梗菜と厚揚げの煮物 パインのシロップ漬け	ごはん  みそ汁 いわしの梅煮 じゃが芋のそぼろ炒め りんごのシロップ漬け
昼食	ごはん みそ汁  赤魚の粕漬け ふろふき大根 胡瓜の梅肉和え	ミートスパゲティ コンソメスープ さつまいもレモン煮 フレンチサラダ	ごはん みそ汁 カレーの煮つけ 卵の花 小松菜の桜えび和え	ひじきご飯 みそ汁 たらの梅焼き じゃが芋と鶏肉の塩煮 めかぶ	ごはん みそ汁  豚バラ大根 南瓜の甘煮 菜の花の辛子和え	親子丼 みそ汁 白菜と人参白だし煮 おくらのおろし和え	ごはん  みそ汁 酢鶏 春巻き もやしと水菜の海苔和え
夕食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の含め煮 菜の花のポン酢和え	ごはん  みそ汁 照り焼きチキン 五目炒め 白菜のゆかり和え	ごはん みそ汁 白身魚のフライ きのこの醤油炒め フロッコリーのおかかマヨ和え	ごはん 中華スープ 回鍋肉  味付餃子 キャベツの塩昆布和え	ごはん みそ汁 さばの柚子味噌焼き かぶの蟹あんかけ いんげんくるみ和え	ごはん  みそ汁 豆腐のふんわり天 揚げ茄子の煮びたし ほうれん草のおかか和え	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ アスパラとベーコンのソテー マカロニサラダ

※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	1490 kcal	55.3 g	42.1 g	9.2 g
Light	1409 kcal	50.1 g	37.1 g	8.7 g

◇今週の一言 
 10月1日は衣替え！という方も多いのではないのでしょうか。
 10月に入ると、最高気温が15℃を下回る日も増えていきます。
 初めの頃は日中少し暖かい日もあると思いますが、
 朝夕は肌寒い時が多くなります。さっと羽織れる物を用意して
 温度調整ができるようにし、身体の冷えを防ぎましょう！