

週間予定献立表

【 汁ありコース 】

	9月5日 (日)	9月6日 (月)	9月7日 (火)	9月8日 (水)	9月9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)
朝食	ごはん みそ汁 錦糸卵のえびしんじょう カリフラワーのソテー みかんのシロップ漬	ごはん みそ汁 肉団子の柚子おろし 青梗菜の煮びたし フルーツカクテル	ごはん  みそ汁 シューマイ 中華旨煮 桃のシロップ漬	ごはん  みそ汁 納豆 小松菜のオイスター炒め パインのシロップ漬	ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き さつまいもの甘煮 りんごのシロップ漬	ごはん  みそ汁 オムレツ アスパラと海老の塩炒め 梨のシロップ漬	ごはん みそ汁 いわしの生姜煮 里芋のそぼろ煮 みかんのシロップ漬
昼食	ごはん  中華スープ 豚の角煮 豆腐チャンプルー 中華和え	ピラフ風ごはん ポトフ かぼちゃコロッケ 青しそサラダ	ごはん みそ汁 タンドリーチキン 高野豆腐とふきの塩煮 コールスローサラダ	三色丼 みそ汁 里芋と帆立の煮物 胡瓜の酢味噌和え 	ハヤシライス コンソメスープ スナップエンドウと鶏肉のソテー シーフードマリネ 	きつねうどん 焼き茄子 じゃが芋の白ごま煮 	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き かぶと葉大根の白だし煮 フロコリーのツナ和え
夕食	ごはん みそ汁 ますの幽庵焼き いんげんと蒲鉾の炒め煮 白菜の辛子和え	ごはん  みそ汁 豚しぐれ煮 小松菜の蟹あんかけ おくらの梅胡麻和え	ごはん みそ汁 メバルの煮つけ 茄子のピリ辛炒め いんげんのピーナツ和え	ごはん  みそ汁 白身魚の香草焼き 白菜の醤油炒め 菜の花のおかか和え	ごはん  みそ汁 チキンカツ 大根と竹輪の煮物 ほうれん草の桜えび和え	ごはん  みそ汁 豚肉とキャベツの塩炒め 筑前煮 小松菜と揚げの生姜和え	ごはん  みそ汁 蒸し鶏の香味だれ 海鮮餃子 中華風ごまドレサラダ

※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	1439 kcal	59.0 g	35.7 g	9.6 g
Light	1350 kcal	52.9 g	30.7 g	9.1 g

◇今週の一言

秋の季語でもあるコスモスは、もともと外来種であり、明治に日本に伝えられました。コスモスを漢字で書くと「秋桜」と表記されますが、これは秋に見ごろを迎え、桜に似ていることが由来とされています。また、当時流行した山口百恵の名曲「秋桜」により、コスモスを「秋桜」と表記することが一般的になりました。