

# 週間献立表

(10月17日～10月23日)

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木) 郷土料理	22日(金)	23日(土) 霜降
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇オープンサンド 盛り合わせ</li> <li>◇ほうれん草入り コーンスープ</li> <li>◇フルーツヨーグルト</li> <li>◇野菜&amp; フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ほっけの野菜あん</li> <li>◇人参の マスタード和え</li> <li>◇葱納豆</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇もち麦ご飯</li> <li>◇乳飲料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇塩鮭</li> <li>◇卵の花炒め</li> <li>◇白菜のマリネ</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇胚芽米粥</li> <li>◇乳酸飲料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇カニ玉</li> <li>◇大根の煮物</li> <li>◇キャベツと 人参の酢の物</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇もち麦ご飯</li> <li>◇乳酸飲料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇サンドウィッチ 盛り合わせ</li> <li>◇ブロッコリーの チャウダー</li> <li>◇ヨーグルト</li> <li>◇野菜&amp; フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇三点盛り</li> <li>◇白菜の旨煮</li> <li>◇紅白生酢</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇もち麦ご飯</li> <li>◇乳飲料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇鰯の塩焼き</li> <li>◇しめじと 野菜の炒め物</li> <li>◇しらす納豆</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇雑穀ご飯</li> <li>◇ヤクルト</li> </ul>
	400Kcal 400kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	400kcal 塩分 2.3g	405kcal 塩分 2.3g	404kcal 塩分 2.3g	408kcal 塩分 2.3g	407kcal 塩分 2.3g
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇白身魚フライ</li> <li>◇南瓜のいとこ煮</li> <li>◇切り干し大根と 昆布の甘酢</li> <li>◇かき玉汁</li> <li>◇もち麦ご飯</li> <li>◇ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇鶏肉と根菜の煮物</li> <li>◇茶碗蒸し</li> <li>◇薩摩芋と りんごのサラダ</li> <li>◇吸い物</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇鯖のレモン塩麹焼き</li> <li>◇牛蒡と 紅生姜の握り揚げ</li> <li>◇五色酢の物</li> <li>◇吸い物</li> <li>◇もち麦ご飯</li> <li>◇豆乳プリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇豚肉と 野菜の生姜炒め</li> <li>◇ツナとほうれん草の 玉子焼き</li> <li>◇じゃこのサラダ</li> <li>◇吸い物</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇オレンジムース</li> </ul>	大阪府の郷土料理 <ul style="list-style-type: none"> <li>◇かすうどん</li> <li>◇鯉のたたきサラダ</li> <li>◇うすら豆の煮物</li> <li>◇菓子</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇酢豚</li> <li>◇薩摩芋と杏の煮物</li> <li>◇豆腐サラダ</li> <li>◇スープ</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇杏仁豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇鱈の カレーマヨ玉焼き</li> <li>◇高野豆腐の 炊き合わせ</li> <li>◇花野菜と レーズンのサラダ</li> <li>◇吸い物</li> <li>◇もち麦ご飯</li> <li>◇グレープゼリー</li> </ul>
	650Kcal 649kcal 塩分 2.4g	651kcal 塩分 2.3g	650kcal 塩分 2.3g	654kcal 塩分 2.4g	654kcal 塩分 2.4g	653kcal 塩分 2.4g	654kcal 塩分 2.3g
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ミートローフ</li> <li>◇豆腐の茸あん</li> <li>◇レタスと ナッツのサラダ</li> <li>◇スープ</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇海老チリ玉子</li> <li>◇大根と昆布の煮物</li> <li>◇豆腐の黒胡麻ソース</li> <li>◇スープ</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇牛肉と茸の丼</li> <li>◇吸い物</li> <li>◇もやしのみそ汁和え</li> <li>◇フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇鯖の照り焼き</li> <li>◇車麩の含め煮</li> <li>◇シエルマカロニと ポテトのサラダ</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇鶏肉の 赤ワイン煮込み</li> <li>◇キャベツと ベーコンの炒め物</li> <li>◇ピクルス</li> <li>◇スープ</li> <li>◇もち麦ご飯</li> <li>◇フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇秋鮭の野菜蒸し</li> <li>◇京がんもの さっぱりおろし添え</li> <li>◇ひじきと チーズのサラダ</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇そぼろ肉じゃが</li> <li>◇カニカマの チャンプル</li> <li>◇春雨の和え物</li> <li>◇みそ汁</li> <li>◇ご飯</li> <li>◇フルーツ</li> </ul>
	550Kcal 554kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.4g	556kcal 塩分 2.4g	551kcal 塩分 2.3g	554kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.3g	552kcal 塩分 2.4g

◎食中毒予防の為、料理・デザートのお持ち帰りには、十分注意して下さい。★の料理(生物です)はお持ち帰りする事はご遠慮下さい。

◎一日あたり1,600Kcal 塩分7gを目安に調理しております。但し、主食はお茶碗に軽く一杯です。

◎テーブル調味料・漬物・ドレッシングは塩分表示に含まれておりません。塩、醤油は控えてください。材料の仕入れ等で内容が変わる場合があります、ご了承ください。

◎メニューに応じて、認知症予防に効果のある「えごま油」、「ココナッツオイル」、「リセッタ」を使用しております。◎青字は発酵食品です。