

# 週間献立表

(10月10日～10月16日)

	10(日)	11日(月) スポーツの日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金) 郷土料理	16日(土)
朝 食	◇オープンサンド 盛り合わせ ◇甘酒入り トマトスープ ◇フルーツヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇干瓢の玉子とし ◇花野菜の胡麻ソース ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇切り干し大根の煮物 ◇さっぱり コールスロー ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇乳酸飲料	◇赤魚の茸あん ◇ほうれん草の 卵の花炒め ◇甘夏のマリネ ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳酸飲料	◇サンドウィッチ 盛り合わせ ◇里芋の豆乳スープ ◇ヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇三点盛り ◇キャベツのそぼろ煮 ◇もやしとコーンの 胡麻酢和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇鱈の西京焼き ◇野菜炒め ◇若布納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
目安 400Kcal	400kcal 塩分 2.3g	405kcal 塩分 2.3g	400kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	402kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	409kcal 塩分 2.3g
昼 食	◇鶏肉の竜田揚げ ◇秋色茶碗蒸し ◇もずくと 大根の酢の物 ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇ジュース	◇パン盛り合わせ ◇スープ ◇鱈の白ワインソース ◇豆腐と チーズのサラダ ◇フレッシュジュース	◇豚肉の甘辛炒め ◇温泉玉子の柚子あん ◇温野菜サラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇菓子	◇チキンカレー ◇スープ ◇豆とヨーグルトの サラダ ◇焼き林檎 ◇コーヒー or 紅茶	◇かきたまそば ◇炒り鶏 ◇豆腐の明太ソース ◇抹茶ムース	富山の郷土料理 ◇味噌鱈大根 ◇かき揚げ ◇べっこう ◇青菜のけんちん汁 ◇ご飯 ◇秋のフルーツ餡蜜	◇鶏肉の レモン照りソース ◇焼き豆腐と 春菊の含め煮 ◇マカロニサラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇菓子
目安 650Kcal	650kcal 塩分 2.4g	665kcal 塩分 2.3g	653kcal 塩分 2.3g	656kcal 塩分 2.4g	652kcal 塩分 2.4g	658kcal 塩分 2.4g	649kcal 塩分 2.3g
夕 食	◇鯖の幽庵焼き ◇じゃが芋の べっこう煮 ◇錦糸玉子のサラダ ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇信田巻き ◇キャベツと じゃこの炒め物 ◇南瓜サラダ ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鰻丼 ◇吸い物 ◇高野豆腐の含め煮 ◇人参と若布の酢の物 ◇フルーツ	◇海老湯葉巻きと 野菜の炊き合わせ ◇切昆布の そぼろ炒め煮 ◇白菜の甘酢生姜和え ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇サーモングリル ◇車麩と茄子の含め煮 ◇大豆のサラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇豚肉の梅紫蘇巻き 野菜あん ◇ひじきの炒り豆腐 ◇ツナ入り ポテトサラダ ◇茸汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇海鮮クリーム煮 ◇ハム入り玉子焼き ◇キャベツと 生姜の和え物 ◇スープ ◇银杏ご飯 ◇フルーツ
目安 550Kcal	553kcal 塩分 2.3g	552kcal 塩分 2.3g	555kcal 塩分 2.4g	551kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.3g

◎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。