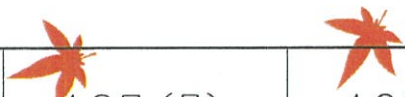


週間献立表

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