



週間献立表

(9月12日～9月18日)

	12日(日) リクエスト	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木) 郷土料理	17日(金)	18日(土)
朝食	◇オープンサンド 盛り合わせ ◇カリフラワー のホワイトスープ ◇フルーツヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇ほうれん草と ベーコンの玉子炒め ◇さっぱり コールスロー ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇切り干し大根 の含め煮 ◇レタスと レーズンのサラダ ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇野菜生活	◇赤魚と牛蒡の煮付け ◇炒り豆腐 ◇もやしとコーン の和え物 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳酸飲料	◇サンドウィッチ 盛り合わせ ◇根菜と甘酒 のトマトスープ ◇ヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇三点盛り ◇白菜の旨煮 ◇人参とささ身の マスタード和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇鱈の西京焼き ◇和風煮浸し ◇高菜納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
目安 400Kcal	400kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	401kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	403kcal 塩分 2.3g	409kcal 塩分 2.4g	407kcal 塩分 2.4g
昼食	◇味噌カツ丼 ↑リクエスト ◇吸い物 ◇豆腐のカニあん ◇もずくと もやしの酢の物 ◇ジュース	◇ほっけの塩焼き ◇揚げ出し豆腐 ◇ひじきと もち麦のサラダ ◇吸い物 ◇ご飯 ◇抹茶ムース	◇棒棒鶏 ◇明太チーズ玉子焼き ◇キャベツと 若布のナムル風 ◇スープ ◇もち麦ご飯 ◇菓子	◇ビーフカレー ◇スープ ◇ビーンズと レーズンのサラダ ◇菓子 ◇コーヒー or 紅茶	奈良県の郷土料理 ◇にゅうめん ◇のっぺい煮 ◇野菜の掻き揚げ ◇菓子 	◇鰯の香港風 ◇薩摩芋と杏の煮物 ◇牛蒡サラダ ◇ワンタンスープ ◇ご飯 ◇黒蜜プリン	◇豚しゃぶの温野菜添え ◇大根と薩摩揚げ の柚子風味 ◇もずくとトマト の和え物 ◇かき玉汁 ◇もち麦ご飯 ◇菓子
目安 650Kcal	653kcal 塩分 2.4g	649kcal 塩分 2.3g	654kcal 塩分 2.4g	656kcal 塩分 2.4g	648kcal 塩分 2.4g	649kcal 塩分 2.3g	652kcal 塩分 2.3g
夕食	◇鱈の若布蒸し ◇ピーマン のそぼろ炒め ◇ポテ玉サラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇秋色肉じゃが ◇茶碗蒸し ◇白菜の柚子マヨ和え ◇味噌汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鰯の白ワイン蒸し ◇里芋とベーコン のコンソメ煮 ◇豆腐とパプリカ のサラダ ◇スープ ◇ご飯 ◇フルーツ	◇焼売 ◇南瓜のピリ辛 そぼろあん ◇カニ酢 ◇味噌汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鯖の南部焼き ◇豆腐のかき玉あん ◇花野菜とナッツ のサラダ ◇味噌汁 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇鶏肉と茸のクリーム煮 ◇昆布とキャベツ の炒め物 ◇レタスと玉子 のサラダ ◇スープ ◇ご飯 ◇フルーツ	◇海鮮煮込み豆腐 ◇もやしとニラ の玉子炒め ◇春雨とハムの酢の物 ◇芋々汁 ◇ご飯 ◇フルーツ
550Kcal	552kcal 塩分 2.3g	552kcal 塩 2.4g	553kcal 塩分 2.2g	550kcal 塩分 2.3g	554kcal 塩分 2.3g	551kcal 塩分 2.3g	554kcal 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」、「リセット」を使用しております。◎青字は発酵食品です。

