

週間献立表

	19日(日)	20日(月) 敬老の日	21日(火) 十五夜	22日(水)	23日(木) 秋分の日・リクエスト	24日(金) 郷土料理	25日(土)
朝食	◇オープンサンド 盛り合わせ ◇里芋の 豆乳クリームスープ ◇フルーツヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇キャベツと じゃこの玉子炒め ◇紅白生酢 ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇卵の花炒め ◇コールスローサラダ ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇乳酸飲料	◇はんぺんと 玉葱の玉子とし ◇ひじきの煮物 ◇花野菜のマリネ ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳酸飲料	◇サンドウィッチ 盛り合わせ ◇具沢山の クリームコーンスープ ◇ヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇三点盛り ◇ピーマンの そぼろ炒め ◇甘夏のサラダ ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇鯛の塩焼き ◇野菜の含め煮 ◇梅納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
400Kcal	400kcal 塩分 2.3g	407kcal 塩分 2.3g	400kcal 塩分 2.3g	405kcal 塩分 2.3g	402kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	405kcal 塩分 2.3g
昼食	◇カニクリーム コロッケ ◇牛蒡の柳川風 ◇明太ナムル ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇ジュース	☆松花堂弁当☆ いつも  ありがとう	◇鯖の茸あん ◇焼き豆腐と 小松菜の生姜煮 ◇南瓜サラダ ◇かき玉汁 ◇もち麦ご飯 ◇菓子	◇鶏肉と豆の甘酒入り トマト煮込み ◇ポテトの ホワイトソース焼き ◇人参とくるみの マスタード和え ◇スープ ◇ご飯 ◇リンゴゼリー	◇天麩羅そば ◇ふろふき大根 そぼろあん ◇五色酢の物 ↑リクエスト ◇おはぎ	京都の郷土料理 ◇秋鮭の西京焼き ◇京がんもの煮物 ◇柿と白菜の柚子和え ◇根菜汁 ◇ご飯 ◇菓子 	◇麻婆豆腐 ◇野菜入り玉子焼き ◇春雨と海月の和え物 ◇スープ ◇もち麦ご飯 ◇胡麻プリン
650Kcal	650kcal 塩分 2.3g		653kcal 塩分 2.3g	652kcal 塩分 2.3g	654kcal 塩分 2.4g	653kcal 塩分 2.4g	652kcal 塩分 2.4g
夕食	◇豚肉と玉葱の 甘辛炒め ◇焼き豆腐と 茄子の含め煮 ◇錦糸玉子のサラダ ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇豆腐ハンバーグ おろし添え ◇じゃが芋と昆布の山椒煮 ◇ブロッコリーと トマトの胡麻ソース ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鶏肉と 根菜の炊き合わせ ◇茶碗蒸し ◇白菜と カニカマの酢の物 ◇みそ汁 ◇栗御飯 ◇フルーツ	◇鰻丼 ◇吸い物 ◇高野豆腐の含め煮 ◇キャベツの さっぱり和え ◇フルーツ	◇塩肉豆腐 ◇切昆布炒め ◇温野菜サラダ ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇鶏肉と パプリカのさっぱり煮 ◇ほうれん草と ベーコンの玉子炒め ◇ひじきと チーズのサラダ ◇茸スープ ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鯉のバター醤油焼き ◇じゃが芋と 玉葱の煮込み ◇大根とハムのサラダ ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ 
550Kcal	554kcal 塩分 2.4g	550kcal 塩分 2.3g	551kcal 塩分 2.4g	554kcal 塩分 2.4g	550kcal 塩分 2.3g	552kcal 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」、「リセット」を使用しております。 ◎青字は発酵食品です。

