



10月

週間献立表

(10月3日～10月9日)

	3日(日) リクエスト	4日(月) リクエスト	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金) 甘露 郷土料理	9日(土)
朝 食	◇オープンサンド 盛り合わせ ◇ミネストローネ ◇フルーツヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇葱玉 ◇コールスロー ◇山葵菜納豆 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇里芋の柚子煮 ◇ブロッコリーと チーズのサラダ ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇野菜生活	◇薩摩揚げと 白菜の炊き合わせ ◇五目ひじき ◇もやしとパプリカの さっぱり和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳酸飲料	◇サンドウィッチ 盛り合わせ ◇カリフラワー入り パンプキンスープ ◇ヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇三点盛り ◇白菜と 油揚げの生姜煮 ◇人参とささ身の フレンチマスタード ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇焼きししゃも ◇和風煮浸し ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
目安 400Kcal	400kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	403kcal 塩分 2.3g	408kcal 塩分 2.4g	403kcal 塩分 2.3g	405kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.4g
昼 食	◇ちらし寿司 ↑リクエスト ◇吸い物 ◇鯛つみれの 炊き合わせ ◇豆乳胡麻ダレ豆腐 ◇ジュース	◇味噌唐揚げ ↑リクエスト ◇湯葉と南瓜の含め煮 ◇海藻と カニカマのサラダ ◇吸い物 ◇ご飯 ◇栗善哉	◇八宝菜 ◇中華風茶碗蒸し ◇海月の和え物 ◇ワントンスープ ◇もち麦ご飯 ◇菓子	◇鶏肉と玉子の さっぱり煮 ◇カレーポテトフライ ◇キャベツの じゃこソース ◇吸い物 ◇ご飯 ◇甘酒プリン	◇鮭とほうれん草の クリームパスタ ◇吸い物 ◇明太ディップサラダ ◇チョコムース	神奈川の郷土料理 ◇まぐろソースかつ丼 ◇けんちん汁  ◇白菜と林檍の 柚子和え ◇菓子 	◇ポークチャップ ◇焼き豆腐と 大根の含め煮 ◇ポテ玉サラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツゼリー
目安 650Kcal	648kcal 塩分 2.3g	655kcal 塩分 2.4g	649kcal 塩分 2.3g	652kcal 塩分 2.3g	654kcal 塩分 2.4g	653kcal 塩分 2.4g	650kcal 塩分 2.3g
夕 食	◇豚肉と 茄子のおろしあん ◇明太もやし炒め ◇人参と ナッツのサラダ ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇鰯の炊き合わせ ◇干草焼き ◇白菜のリンゴ酢和え ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇タコライス ◇和風野菜スープ ◇もずくの黒酢和え ◇フルーツ	◇鱈のマスタード焼き ◇豆腐のそぼろ煮 ◇切り干しと ハムのサラダ ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇豚肉の生姜炒め ◇南瓜と昆布の含め煮 ◇トマトの胡麻ソース ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇鶏肉の茸あん ◇豆腐と 玉葱の玉子とじ ◇春雨サラダ ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇カニつみれと 野菜の炊き合わせ ◇もやしと牛肉の ピリ辛炒め ◇キャベツのナムル ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ
目安 550Kcal	552kcal 塩分 2.3g	550kcal 塩分 2.3g	563kcal 塩分 2.4g	554kcal 塩分 2.3g	552kcal 塩分 2.3g	550kcal 塩分 2.3g	551kcal 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。