

# 週間献立表

(9月5日～9月11日)

|    | 5日(日)   | 6日(月)  | 7日(火)<br>白露  | 8日(水)   | 9日(木)   | 10日(金)<br>郷土料理   | 11日(土)   |
|----|---|--|--|---|---|--|--|
| 朝食 | ◇オープンサンド<br>盛り合わせ<br>◇具沢山の<br>ミネストローネ<br>◇フルーツヨーグルト<br>◇野菜&<br>フルーツジュース | ◇ほっけの野菜蒸し<br>◇コールスロー<br>◇葱納豆<br>◇みそ汁<br>◇もち麦ご飯<br>◇乳飲料         | ◇塩鮭<br>◇里芋の含め煮<br>◇カリフラワーと<br>レーズンのマリネ<br>◇みそ汁<br>◇胚芽米粥<br>◇乳酸飲料               | ◇葱玉<br>◇莖若布の煮物<br>◇レタスと<br>甘夏のサラダ<br>◇みそ汁<br>◇もち麦ご飯<br>◇乳酸飲料            | ◇サンドウィッチ<br>盛り合わせ<br>◇ほうれん草入り<br>豆乳スープ<br>◇ヨーグルト<br>◇野菜&<br>フルーツジュース  | ◇三点盛り<br>◇薩摩揚げと白菜の煮物<br>◇もやしとパプリカの<br>りんご酢和え<br>◇みそ汁<br>◇もち麦ご飯<br>◇乳飲料 | ◇鯖の塩焼き<br>◇しめじと<br>野菜の炒め物<br>◇ニラ納豆<br>◇みそ汁<br>◇雑穀ご飯<br>◇ヤクルト           |
| 目安 | 400Kcal   | 408Kcal  | 398Kcal  | 407Kcal   | 406Kcal   | 408Kcal  | 407Kcal  |
|    | 400kcal 塩分 2.3g   | 408kcal 塩分 2.4g  | 398kcal 塩分 2.3g  | 407kcal 塩分 2.3g   | 406kcal 塩分 2.3g   | 408kcal 塩分 2.3g  | 407kcal 塩分 2.4g  |
| 昼食 | ◇鰯フライ<br>◇豆腐と<br>玉葱の玉子とじ<br>◇松前漬け<br>◇吸い物<br>◇もち麦ご飯<br>◇ジュース            | ◇パン盛り合わせ<br>◇コーンチャウダー<br>◇鶏肉の<br>レモンバターソース<br>◇フレッシュジュース       | ◇鱈の<br>カレーマヨ玉焼き<br>◇湯葉と南瓜の含め煮<br>◇キャベツと<br>ハムのサラダ<br>◇吸い物<br>◇もち麦ご飯<br>◇紅茶梅ゼリー | ◇豚肉と<br>大根のべっこう煮<br>◇小松菜と<br>海老の炒り豆腐<br>◇マセドアンサラダ<br>◇吸い物<br>◇ご飯<br>◇菓子 | ◇ソース焼きそば<br>◇スープ<br>◇カニ焼売<br>◇胡瓜としらすの<br>生姜和え<br>◇甘酒プリン               | 三重県の郷土料理<br>◇鶏めし<br>◇茸汁<br>◇天麩羅<br>◇柿生酢<br>◇白玉善哉                       | ◇海老チリ玉子<br>◇大根と牛肉の<br>オイスターソース炒め<br>◇中華風トマト豆腐<br>◇スープ<br>◇もち麦ご飯<br>◇菓子 |
| 目安 | 650Kcal   | 665Kcal  | 650Kcal  | 654Kcal   | 654Kcal   | 653Kcal  | 656Kcal  |
|    | 649kcal 塩分 2.4g   | 665kcal 塩分 2.3g  | 650kcal 塩分 2.3g  | 654kcal 塩分 2.4g   | 654kcal 塩分 2.4g   | 653kcal 塩分 2.4g  | 656kcal 塩分 2.3g  |
| 夕食 | ◇鶏肉のみぞれ煮<br>◇金平牛蒡<br>◇ポテトサラダ<br>◇味噌汁<br>◇ご飯<br>◇フルーツ                    | ◇かにつみれと<br>野菜の炊き合わせ<br>◇茶碗蒸し<br>◇茸のサラダ<br>◇吸い物<br>◇ご飯<br>◇フルーツ | ◇豚肉の甘辛胡麻炒め<br>◇豆腐の海苔あん<br>◇白菜の甘酢和え<br>◇スープ<br>◇ご飯<br>◇フルーツ                     | ★刺身盛り合わせ<br>◇野菜の吹き寄せ<br>◇もやしの<br>胡麻ドレ和え<br>◇吸い物<br>◇ご飯<br>◇フルーツ         | ◇鶏肉の南蛮焼浸し<br>◇ひじきと<br>蓮根の炒め物<br>◇じゃが芋の明太マヨ<br>◇味噌汁<br>◇もち麦ご飯<br>◇フルーツ | ◇鯉の幽庵ムニエル<br>◇焼き豆腐と<br>玉葱のべっこう煮<br>◇海藻サラダ<br>◇味噌汁<br>◇ご飯<br>◇フルーツ      | ◇信田巻き<br>◇南瓜と昆布の山椒煮<br>◇しらす入り炒り<br>玉子のサラダ<br>◇吸い物<br>◇ご飯<br>◇フルーツ      |
| 目安 | 550Kcal   | 552Kcal  | 555Kcal  | 555Kcal   | 554Kcal   | 556Kcal  | 552Kcal  |
|    | 554kcal 塩分 2.3g   | 552kcal 塩分 2.3g  | 555kcal 塩分 2.4g  | 555kcal 塩分 2.3g   | 554kcal 塩分 2.3g   | 556kcal 塩分 2.3g  | 552kcal 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。