

週間献立表

(9月26日～10月2日)

	26日(日) 彼岸明け	27日(月) リクエスト	28日(火)	29日(水)	30日(木)	10月1日(金) 郷土料理	2日(土)
朝 食	◇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	◇肉野菜炒め ◇みかん入り生酢 ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇大豆の含め煮 ◇白菜のマリネ ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇野菜生活	◇ほっけの野菜あん ◇莖若布の煮物 ◇もやしとコーンの リンゴ酢和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳酸飲料	◇サンドウィッチ 盛り合わせ ◇野菜たっぷりスープ ◇ヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇三点盛り ◇大根の田舎煮 ◇人参とレーズンの マスタード和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇鯖の塩焼き ◇しめじと 野菜の炒め物 ◇オクラ納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
目安	400Kcal	407Kcal	401Kcal	406Kcal	402Kcal	407Kcal	408Kcal
	400kcal 塩分 2.3g	407kcal 塩分 2.3g	401kcal 塩分 2.4g	406kcal 塩分 2.3g	402kcal 塩分 2.3g	407kcal 塩分 2.3g	408kcal 塩分 2.4g
昼 食	◇コロッケ ◇ひよこ豆の チリコンカン ◇もずくともやしの 黒酢和え ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇ジュース	◇サンドウィッチ ↑リクエスト ◇スープ ◇鱈のグラタン ◇フレッシュジュース	◇烏龍茶角煮 ◇豆腐の海苔あん ◇ナムル盛り合わせ ◇スープ ◇もち麦ご飯 ◇杏仁豆腐 マンゴー添え	◇シーフードカレー ◇スープ ◇じゃが芋とハムの フレンチサラダ ◇チャイプリン ◇コーヒー or 紅茶	◇ちゃんぽんめん ◇海老焼売 ◇胡瓜ともずくの 和え物 ◇菓子	青森の郷土料理 ◇バラ焼き ◇ねりこみ ◇白菜とカニカマの 酢の物 ◇ご飯 ◇菓子	◇巻き巻きハンバーグ ◇じゃが芋とチーズの ミルク煮 ◇ミモザサラダ ◇スープ ◇もち麦ご飯 ◇コーヒーゼリー
目安	650Kcal	657Kcal	658Kcal	655Kcal	648Kcal	658Kcal	652Kcal
	648kcal 塩分 2.3g	657kcal 塩分 2.3g	658kcal 塩分 2.3g	655kcal 塩分 2.4g	648kcal 塩分 2.4g	658kcal 塩分 2.4g	652kcal 塩分 2.2g
夕 食	◇鯖の南蛮煮 ◇切り干し大根の 玉子とじ ◇トマトと くるみのサラダ ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鶏すき ◇茶碗蒸し ◇若布と しらすの酢の物 ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇★にぎり鮓 ◇吸い物 ◇根菜の炒り煮 ◇キャベツの柚子和え ◇フルーツ	◇豚肉と茄子の 炊き合わせ ◇昆布入り炒り豆腐 ◇花野菜サラダ ◇かき玉みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鶏肉の梅照り焼き ◇京がんもと 南瓜の含め煮 ◇グリーンサラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇赤魚と茸の焼き浸し ◇キャベツの玉子炒め ◇豆腐の ピーナッツソース ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鮭の味噌粕漬け ◇焼き豆腐と 牛蒡の山椒煮 ◇シエルマカロニの サラダ ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ
目安	550Kcal	552Kcal	554Kcal	553Kcal	555Kcal	551Kcal	556Kcal
	556kcal 塩分 2.4g	552kcal 塩分 2.4g	554kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.3g	555kcal 塩分 2.3g	551kcal 塩分 2.3g	556kcal 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。