

週間献立表

(8月29日～9月4日)

	29日(日) リクエスト	30日(月) リクエスト	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金) 郷土料理	4日(土)
朝食	◇オープンサンド 盛り合わせ ◇茸たっぷり トマトスープ ◇フルーツヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇干瓢の玉子とし ◇甘夏のマリネ ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇白菜の煮浸し 柚子風味 ◇人参の マスタード和え ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇野菜生活	◇赤魚の生姜煮 ◇ひじき炒め ◇もやしとコーンの 胡麻酢和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳酸飲料	◇サンドウィッチ 盛り合わせ ◇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 ◇豚肉の金平 ◇花野菜とコーンの フレンチ和え ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇焼きししゃも ◇野菜炒め ◇とろろ納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
目安	400Kcal	400kcal 塩分 2.3g	408kcal 塩分 2.3g	401kcal 塩分 2.3g	407kcal 塩分 2.3g	402kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g
昼食	◇三色丼 ◇吸い物 ◇南瓜のいとこ煮 ◇大根の明太マヨ ◇ところてん ↑リクエスト	◇鯖のバジル焼き ◇ジャーマンポテト ◇海藻と トマトのサラダ ◇スープ ◇ご飯 ◇菓子	◇肉団子 ◇切り干し大根と 納豆の中華風玉子焼き ◇春雨と カニカマの和え物 ◇スープ ◇もち麦ご飯 ◇ミルクゼリー	◇海老と ココナッツのカレー ◇スープ ◇豆腐の ディップサラダ ◇パインヨーグルト ◇アイスコーヒー or アイ스티ー	◇スタミナネバネバそば ◇鶏天 ◇三色生酢 ◇小倉ババロア	滋賀県の郷土料理 ◇じゅんじゅん ◇茶碗蒸し ◇ツナポテトのサラダ ◇吸い物 ◇ご飯 ◇梨のコンポート	◇鯖の甘酢あん ◇南瓜のそぼろ煮 ◇ナムル盛り合わせ ◇ワントンスープ ◇もち麦ご飯 ◇菓子
目安	650Kcal	648kcal 塩分 2.4g	650kcal 塩分 2.3g	656kcal 塩分 2.3g	655kcal 塩分 2.4g	648kcal 塩分 2.4g	656kcal 塩分 2.3g
夕食	◇鮭の味噌粕漬け焼き ◇京がんもの さっぱりおろし添え ◇ミモザサラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇豚肉の生姜炒め ↑リクエスト ◇豆腐の海老あん ◇シロカニのサラダ ◇味噌汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鯖のレモン焼き ◇薩摩芋と オクラの含め煮 ◇冷や奴 ◇かき玉汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇鶏肉の茸あんかけ ◇キャベツの玉子炒め ◇じゃこサラダ ◇味噌汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇秋刀魚の塩焼き ◇焼き豆腐と 茄子の含め煮 ◇トマトと セロリのサラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇鰯の梅肉ソース ◇大根と昆布の山椒煮 ◇胡瓜とハムの リンゴ酢和え ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇豚肉の 甘酒豆乳クリーム煮 ◇切り昆布の炒め物 ◇レタスの エッグソース ◇味噌汁 ◇ご飯 ◇フルーツ
目安	550Kcal	552kcal 塩分 2.3g	553kcal 塩分 2.4g	557kcal 塩分 2.3g	554kcal 塩分 2.3g	558kcal 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」、「リセッタ」を使用しております。◎青字は発酵食品です。

