

週間献立表

(8月22日～8月28日)



	22日(日)	23日(月) 処暑	24日(火) リクエスト	25日(水)	26日(木)	27日(金) リクエスト 郷土料理	28日(土) リクエスト
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・カレー風味 ◇フルーツヨーグルト ◇野菜& フルーツジュース	◇カニ玉 ◇もやしと 人参の酢の物 ◇葱納豆 ◇みそ汁 ◇もち麦ご飯 ◇乳飲料	◇塩鮭 ◇豆腐の生姜あん ◇白菜の柚子マリネ ◇みそ汁 ◇胚芽米粥 ◇乳酸飲料	◇鱈の野菜蒸し ◇大豆と人参の煮物 ◇和風コールスロー ◇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 ◇切り干し大根と 豚肉の炒め煮 ◇ブロッコリーの 胡麻ソース ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇乳飲料	◇鯛の塩焼き ◇ピーマンの炒め物 ◇しらす納豆 ◇みそ汁 ◇雑穀ご飯 ◇ヤクルト
目安 400Kcal	400kcal 塩分 2.3g	408kcal 塩分 2.3g	398kcal 塩分 2.3g	406kcal 塩分 2.3g	404kcal 塩分 2.3g	408kcal 塩分 2.4g	407kcal 塩分 2.4g
昼食	◇鰹カツ ◇ゴーヤの玉子炒め ◇胡麻ダレ豆腐 ◇芋汁 ◇もち麦ご飯 ◇ジュース	◇パン盛り合わせ ◇スープ ◇鶏肉のトマト煮 ◇チーズ入り スクラブ'レッグ'のサラダ ◇フレッシュジュース	◇鯖の胡麻味噌焼き ◇人参と玉葱の 掻き揚げ ◇もずくと大根の 香味和え ◇かき玉汁 ◇もち麦ご飯 ↓リクエスト ◇あんみつ	◇豚肉の梅じそ ロールカツ ◇焼き豆腐と 昆布の山椒煮 ◇大根と カニカマの酢の物 ◇吸い物 ◇ご飯 ◇菓子	◇冷やし中華 ◇蟹焼売 ◇薩摩芋と杏の煮物 ◇豆乳プリン 黒蜜黄粉	愛媛の郷土料理 ◇もぶりめし ◇吸い物 ◇芋炊き ◇白菜と みかんの和え物 ↓リクエスト ◇くずきり	◇八宝菜 ◇紅生姜入り玉子焼き ◇もずくと 海月の和え物 ◇スープ ◇もち麦ご飯 ◇菓子
目安 650Kcal	653kcal 塩分 2.3g	656kcal 塩分 2.3g	649kcal 塩分 2.4g	652kcal 塩分 2.3g	653kcal 塩分 2.3g	654kcal 塩分 2.3g	650kcal 塩分 2.3g
夕食	◇豚肉と野菜の 生姜醤油 ◇茶碗蒸し ◇若布サラダ ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇ほっけの塩焼き ◇キャベツの 甘辛そぼろ炒め ◇夏野菜冷奴 ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇ミートローフ ◇コーンとじゃが芋の コンソメ煮 ◇錦糸玉子のサラダ ◇スープ ◇ご飯 ↓リクエスト ◇フルーツ	◇鰻丼 ◇吸い物 ◇里芋と茄子の 炊き合わせ ◇もやしと 油揚げの酢の物 ◇フルーツ	◇鰯の煮付け ◇小松菜の玉子炒め ◇セロリの レモンのサラダ ◇吸い物 ◇もち麦ご飯 ◇フルーツ	◇鶏肉のみぞれあん ◇南瓜の香味揚げ ◇茸のマリネ ◇みそ汁 ◇ご飯 ◇フルーツ	◇サイコロステーキ ↑リクエスト ◇高野豆腐の含め煮 ◇グリーンサラダ ◇吸い物 ◇ご飯 ◇フルーツ
目安 550Kcal	551kcal 塩分 2.4g	552kcal 塩分 2.4g	554kcal 塩分 2.3g	555kcal 塩分 2.4g	551kcal 塩分 2.4g	553kcal 塩分 2.3g	555kcal 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。

