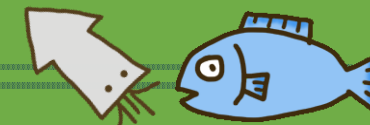


2021年9月 週間献立表

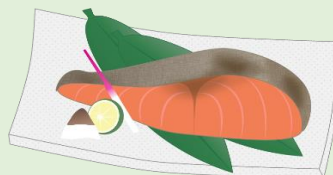


月日	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	10月1日 (金)	10月2日 (土)	10月3日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふくら含め煮 京風和え 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 きんぴら 卵豆腐 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒め和え 佃煮	ご飯 味噌汁 炒め煮 冷奴 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き フキの煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 おかか和え 漬物
昼食	ご飯 土佐煮 付け合わせ 厚焼玉子 カリフラワー梅肉和 ワカメスープ 果物	ご飯 優しい八宝菜 酢の物 炒め煮 中華スープ フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬 付け合わせ 煮物 オクラの胡麻和え ワンタンスープ デザート	牛丼 酢の物 冬瓜の葛煮 和風スープ ゼリー	ご飯 ロールキャベツ 付け合わせ 吸物 鉄分一杯和え物 含め煮 フルーツ	ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ ごぼうのきんぴら シソ香和え 吸物 デザート	ちゃんぽん ご飯 つくね ピーナツ和え 豆乳ドーナツ
夕食	ご飯 牛肉コロッケ 付け合わせ 和え物 茄子の炒め煮 吸物	ご飯 千草焼 付け合わせ 味噌汁 炒り煮 塩こぶ和え	かおりご飯 がめ煮 味噌汁 煮豆 二色和え	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ ほうれん草お浸し 南瓜の旨煮 赤だし	ご飯 さんまの生姜煮 付け合わせ シュマイ盛合わせ レンコンサラダ コンソメスープ	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ひじきの炒り煮 変わりお浸し 吸物	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 含め煮 タマゴサラダ 味噌汁
カロリー	1702Kcal	1780Kcal	1719Kcal	1637Kcal	1727Kcal	1598Kcal	1535Kcal
蛋白質	60.0g	50.6g	56.6g	53.1g	54.6g	56.6g	58.6g
食塩	9.9g	9.8g	9.6g	8.5g	9.0g	9.2g	9.7g

★一言コラム★

『秋鮭』

鮭には紅鮭、銀鮭などの種類がありますが、日本で水揚げされる生鮭のほとんどは白鮭です。白鮭だけでも様々な呼び名がありますが、中でも「秋鮭」とはオホーツク海などを数年回遊した後、産卵の時期である秋に日本の川へ戻ってくる白鮭のことを指します。秋鮭の美味しい食べ方としてはムニエルやフライなど特に油を使った料理との相性がよいです。旬の秋鮭を美味しく頂きましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

