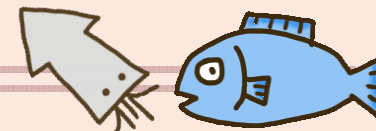


2021年10月

週間献立表



月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 根菜炒り煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き モロヘイヤの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 金平 おかか和え 佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐 レンコン炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 フキの煮びたし お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 白和え 炒り煮 佃煮	ご飯 味噌汁 ふっくら卵の花 酢の物 漬物
昼食	ご飯 酢豚 含め煮 青梗菜の和え物 味噌汁 ワッフル	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 炒め煮 シソ香和え けんちん汁 フルーツ	栗ご飯 白身魚の更紗蒸し 切り干し大根炒り煮 辛子和え 味噌汁 リンゴのコンポート	ご飯 五目そば たらこ炒め わらび餅	親子丼 茄子の味噌煮 ナムル 吸物 抹茶プリン	ご飯 西京焼き 付け合わせ 南瓜の含め煮 二色和え かき卵汁 果物	ご飯 麻婆豆腐 筍煮 炒め和え ワンタンスープ フルーツ
夕食	ご飯 南部焼 付け合わせ がんもの含め煮 ポテトサラダ スープ和風	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 炊き合わせ 彩なます 澄まし汁	ご飯 きのこあんかけ 手作り五目煮 ツナ和え 吸物	ご飯 磯香天ぷら 付け合わせ 冬瓜の葛煮 梅肉和え 洋風スープ	ご飯 カレームニエル 付け合わせ 含め煮 甘酢和え 赤だし	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ 高野豆腐炊き合わせ ピーナツ和え コーンポタージュ	ご飯 煮魚 厚焼き卵 焼きナス 吸物
カロリー 蛋白質 食塩	1857Kcal 61.8g 9.8g	1707Kcal 58.3g 9.9g	1617Kcal 59.0g 9.9g	1671Kcal 59.0g 9.5g	1607Kcal 58.5g 9.8g	1581Kcal 58.3g 8.5g	1487Kcal 61.2g 8.6g

★一言コラム★

『银杏(ぎんなん)』

9月下旬から10月上旬が旬になっています。新鮮なぎんなんは綺麗な緑色をしていて、この色は翡翠色とも言われています。新鮮なぎんなんは緑色でにおいもきつなくモチモチしていますが、時間が経つにつれて黄色くなっていき、においもきつくなります。栄養効果として、カロテン、ビタミンC、カリウムが含まれています。

银杏は体に良いですが、くれぐれも食べ過ぎには注意しましょう♪



※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。

