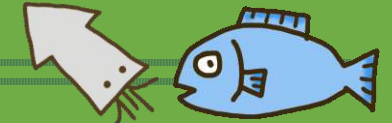
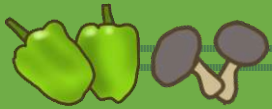


# 2022年9月 週間献立表



月日	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	18日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 二色和え 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 梅味サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 ひじきの煮物 梅びしお	ご飯 味噌汁 焼き魚 お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 レンコン炒り煮 鯛みそ
昼食	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ 付け合わせ 茶碗蒸し チンジャオロース お吸い物 デザート	ご飯 ふわふわ鶏団子 さつま芋オレンジ煮 ドレッシング和え 味噌汁 デザート	ご飯 ビーフシチュー 焼きナス 炒め煮 フルーツ	ご飯 旨ト豚バラ大根 人参しりしり ほうれん草の和え物 赤だし ゼリー	栗入り炊き込みご飯 柔らか唐揚げ ロールキャベツ 胡麻和え 吸物 フルーツ	ご飯 五目そば 含め煮 鉄分一杯和え物 デザート	ご飯 運試しミートローフ 付け合わせ フキの煮びたし 白和え 健康豆乳スープ フルーツ
夕食	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 変わりお浸し 炒り豆腐 ミネストローネ	ご飯 ホキの幽庵焼き 付け合わせ 吸物 洋風和え物 冬瓜の葛煮	ご飯 旨いトロほっけ おろし大根 サラダ 絹揚げ煮つけ 吸物	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ コンソメスープ 含め煮 和風マリネ	ご飯 さわらの酒粕焼 付け合わせ 肉じゃが風 酢の物 中華スープ	ご飯 生姜煮 添え物として 南瓜サラダ 筍の煮物 味噌汁	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 茄子の煮物 和サラダ 味噌汁
カロリー	1540Kcal	1605Kcal	1585Kcal	1595Kcal	1566Kcal	1519Kcal	1610Kcal
蛋白質	57.6g	55.2g	55.1g	54.7g	56.3g	57.6g	55.8g
食塩	8.5g	8.3g	8.1g	7.5g	8.2g	7.8g	7.9g

★一言コラム★

『秋刀魚(さんま)』

秋刀魚の分布は日本から北米西岸までの太平洋北部の亜寒帯海域です。日本近海にはサンマ1種のみしか生息せず、大きな群れを作って大規模な季節回遊を行う。旬は9月から10月。秋の秋刀魚は脂がのって独特のうま味があります。秋刀魚はタンパク質より脂質の方が多いためカロリーは高めですが、DHAやEPAが豊富に含まれています。効果効能として動脈硬化の予防、高血圧の予防、骨粗鬆症の予防などあります。旬の秋刀魚をおいしく頂きましょう♪



※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。

