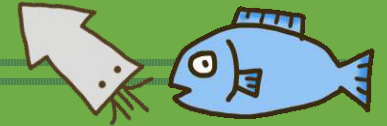
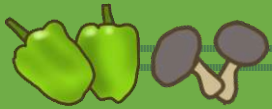


2022年9月 週間献立表



月日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 変わり和え やわらかごぼう金平 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 大豆五目煮 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 冷奴 レンコン炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 酢の物 梅びしお
昼食	赤飯 お祝いステーキ 付け合わせ 炒め煮 ゴママヨ和え さっぱりスープ デザート	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ 炒め煮 ほうれん草お浸し 吸物 蒸しケーキ	ご飯 かき揚げうどん お浸し 含め煮 ゼリー	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 炒り豆腐 ドレッシング和え ビーフンスープ 果物	ご飯 照り焼き 付け合わせ クリーミースープ 酢味噌和え 切り干しの柔らか煮 デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 付け合わせポイル 吸物 卵豆腐 焼きナス フルーツ	そばろ丼 モズクスープ ピーナツ和え 懐かしい田舎煮 デザート
夕食	ご飯 塩焼き 付け合わせ 煮豆 和え物 吸物	ご飯 南部焼き 付け合わせ 肉じゃが風 酢の物 吸物	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 味噌汁 なます 冬瓜の葛煮	ご飯 味噌汁 添え物として 吸物 がんもの含め煮 ブロッコリツナ和え	ご飯 野菜たっぷりカレー サラダ ゆかり和え デザート	ご飯 おろし煮 付け合わせ お浸し 南瓜の旨煮 赤だし	ご飯 和風変わり焼き 付け合わせ 中華スープ ジャーマンポテト いんげん胡麻和え
カロリー	1687Kcal	1560Kcal	1616Kcal	1628Kcal	1626Kcal	1613Kcal	1544Kcal
蛋白質	56.3g	53.2g	62.7g	62.6g	58.8g	57.6g	52.4g
食塩	8.2g	7.9g	8.8g	8.3g	8.1g	8.4g	8.1g

★一言コラム★

『旬の食材』

“旬”とは、その食材を最もおいしく食べられる時期のことを指します。旬の時期は、味だけでなく栄養価が高くなる食材が多く、また、流通量が増えるため食材の値段が安価になりやすいという特徴があります。秋が旬の食材と言えば、キノコ類やサツマイモが代表的です。キノコでいえば、マツタケ、シイタケ、シメジ、マイタケ、ナメコなどがあります。積極的に旬の食材を取り入れて、心身のコンディションを整えましょう♪



※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。

