


2024年9月10日の献立

| 月・火曜日 | | 水・木曜日 | | 金・土曜日 | | |
|-----------------|---|---|-------|---|--|--|
| 9月16日はイベント食 17日 | | 9月18・19日 | | 9月20・21日 | | |
| A | メンチカツ とうもろこしと豆のチリソース煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ | kcal 605 蛋白質 (g) 19.53 塩分 (g) 2.62 | A | 白身魚のピカタ マッシュポテト ひじきのサラダ | kcal 436 蛋白質 (g) 17.11 塩分 (g) 1.7 | |
| B | 鮭の塩焼き 切昆布と油揚げの煮物 みかんなます | kcal 448 蛋白質 (g) 21.21 塩分 (g) 1.92 | B | 海老団子と白菜の中華あん 青菜とピーマンのカラフル炒め 大学芋 | kcal 494 蛋白質 (g) 12.35 塩分 (g) 2.23 | |
| デザート: | 1 みかん缶 2 ミックスジュースゼリー | | デザート: | 1 マンゴー缶 2 りんごゼリー | | |
| おやつ: | 薩摩芋蒸しパン | kcal 162 | おやつ: | 桃ゼリー | kcal 43 | |
| 9月23・24日 | | 9月25・26日 | | 9月27・28日 | | |
| A | 白身魚のきのこあんかけ 薩摩芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え | kcal 447 蛋白質 (g) 17.29 塩分 (g) 2.22 | A | 鱈の山椒煮 野菜入りふんわりしんじょう キャベツと青さのナムル | kcal 557 蛋白質 (g) 24.44 塩分 (g) 2.1 | |
| B | タンドリーチキン 春雨の五目炒め キャベツとコーンのお浸し | kcal 500 蛋白質 (g) 20.4 塩分 (g) 2.74 | B | 鶏肉のねぎ塩焼き 茄子の吉野煮 豆とコーンのオーロラソース和え | kcal 570 蛋白質 (g) 23.04 塩分 (g) 1.83 | |
| デザート: | 1 バナナ 2 野菜ジュースゼリー | | デザート: | 1 リンゴ缶 2 ぶどうゼリー | | |
| おやつ: | マンゴーゼリー | kcal 37 | おやつ: | 抹茶蒸しパン | kcal 165 | |
| 9月30日・10月1日 | | 10月2・3日 | | 10月4・5日 | | |
| A | カレーの中華あんかけ 茄子の吉野煮 茎わかめのさっぱり和え | kcal 496 蛋白質 (g) 18.08 塩分 (g) 2.05 | A | ルーロー飯 (中華のそぼろ丼) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し おからとツナのサラダ | kcal 488 蛋白質 (g) 20.52 塩分 (g) 2.61 | |
| B | 鶏の西京焼き とうもろこしと豆のチリソース煮 ごぼうサラダ | kcal 566 蛋白質 (g) 23.96 塩分 (g) 2.92 | B | 鯖の塩焼き 豆腐けんちん煮 小松菜のわさび和え | kcal 498 蛋白質 (g) 17.84 塩分 (g) 2.09 | |
| デザート: | 1 オレンジ 2 ブルーベリーゼリー | | デザート: | 1 洋梨缶 2 苺ゼリー | | |
| おやつ: | 胡麻マドレーヌ | kcal 90 | おやつ: | コロケ | 184 | |
| 10月7・8日 | | 10月9・10日 | | 10月11・12日 | | |
| A | 海老入りかき揚げ丼 金平牛蒡 胡瓜の胡麻和え | kcal 496 蛋白質 (g) 23.33 塩分 (g) 1.63 | A | チーズ入りチキンカツ 野菜の煮込み 蓮根の梅肉おかかマヨサラダ | kcal 472 蛋白質 (g) 15.29 塩分 (g) 1.58 | |
| B | 天然ぶりの照焼き 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え | kcal 511 蛋白質 (g) 9.82 塩分 (g) 1.66 | B | タラの和風あんかけ レバーの生姜煮 刻み大根の梅肉あえ | kcal 426 蛋白質 (g) 17.68 塩分 (g) 2.49 | |
| デザート: | 1 アロエ缶 2 あんずゼリー | | デザート: | 1 黄桃缶 2 野菜ジュースゼリー | | |
| おやつ: | レーズン饅頭 | kcal 190 | おやつ: | パインゼリー | kcal 40 | |
| 10月14・15日 | | <p>サンマ  をはじめとする青魚に多く含まれているといわれる「DHA (ドコサヘキサエン酸)」と「EPA (エイコサペンタエン酸)」。これら、不飽和脂肪酸の一種を摂取することで、どのような効果を得られるのでしょうか。「DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあるといわれています。さらに、DHAには、高血圧を予防したり脳の働きを正常に保ったり、睡眠を改善したりする効果も期待できます。」</p> | | | | |
| A | 銀ひらすの西京焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し | | | | | kcal 448 蛋白質 (g) 21.73 塩分 (g) 1.78 |
| B | 鶏肉のねぎ塩焼き 薩摩芋の甘煮 キャベツのマリネ | | | | | kcal 510 蛋白質 (g) 20.28 塩分 (g) 1.69 |
| デザート: | 1 桃缶 2 柚子ゼリー | | | | | |
| おやつ: | 水羊羹 | kcal 61 | | | | |