

美しが丘地域ケアプラザ

2022年 9月献立表



月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
<p>◆敬老の日◆ 祖父母や両親・恩師等、人生の大先輩を敬い感謝の気持ちと共に長寿のお祝いをする日です。 由来は諸説ありますが、敬老の日は身近な人を大切にし、感謝する気持ちを思い出させてくれる祝日と言えらると思います。</p> 		<p>◆お祝い御膳◆ お祝いのお食事にはお赤飯が良く使われます。赤色は邪気を払い、魔除けになると古くから考えられていたためです。 ケアプラザでは敬老の日のお祝いにスタッフ一同、心を込めてお祝い御膳をご用意させていただきます。是非、楽しく穏やかな時間をお過ごし頂ければと思います。</p> 		<p>1 ご飯 牛肉とごぼうの煮物 カジキまぐろの竜田揚げ おろし酢和え 味噌汁 果物 487kcal 480kcal 塩分2.5 塩分2.4</p>		<p>2 ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ ポテトコロッケ ツナサラダ 味噌汁 果物 431kcal 651kcal 塩分2.3 塩分2.3</p>		<p>3 ご飯 アジフライ 鶏肉の梅しそ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 果物 471kcal 427kcal 塩分2.6 塩分3.4</p>			
<p>5 ご飯 太刀魚のムニエル 野菜の酢漬け 南瓜のサラダ きのコスープ 果物 550kcal 591kcal 塩分2.2 塩分3.1</p>		<p>6 ご飯 鯖の西京焼き 豚肉とナスのみぞれ煮 酢の物 味噌汁 果物 412kcal 455kcal 塩分1.9 塩分2.4</p>		<p>7 ご飯 親子煮 白身魚のフライ 蒸しナスの和え物 味噌汁 果物 480kcal 570kcal 塩分2.5 塩分2.4</p>		<p>8 ご飯 チンジャオロース カレイのボン酢蒸し ナムル コーンスープ 果物 481kcal 409kcal 塩分3.1 塩分2.8</p>		<p>9 ご飯 金目鯛の煮付け チキンカツ ゴーヤチャンプルー 味噌汁 果物 467kcal 533kcal 塩分2.4 塩分2.3</p>		<p>10 ご飯 鮭の照り焼き 牛肉の山椒煮 スパゲッティサラダ 味噌汁 果物 445kcal 554kcal 塩分3.5 塩分3.2</p>	
<p>12 ご飯 鱈のみぞれあんかけ 牛肉の柳川風 なめ茸和え 味噌汁 果物 452kcal 552kcal 塩分2.7 塩分2.3</p>		<p>13 吹き寄せご飯 秋刀魚の竜田揚げ 冬瓜のそぼろ煮 わかめの梅風味和え 茶碗蒸し 赤だし味噌汁/果物 662kcal 塩分4.8</p> 		<p>14 栗おこわ 天ぷら 炒り鶏 菊の花入りお浸し 赤だし味噌汁 果物 708kcal 塩分3.0</p> 		<p>15 赤飯 鯛の西京焼き 秋の揚げ出し 柿なます 茶碗蒸し 清汁/果物 607kcal 塩分2.9</p> 		<p>16 黒豆と甘栗のおこわ 鯖の梅照り焼き 海老しんじょう クルミ和え 茶碗蒸し 清汁/果物 700kcal 塩分4.0</p> 		<p>17 ちらし寿司 金目鯛のしょうよ蒸し 枝豆腐 冬瓜と鶏肉の煮物 清汁 果物 616kcal 塩分4.4</p>	
<p>19 赤飯 天ぷら サーモンの柚香焼き なすと厚揚げの炊き合わせ 清汁/果物 611kcal 塩分3.3</p> 		<p>20 ビーフカレー ご飯 つけもの 鮭のパン粉焼き トマトサラダ コンソメスープ 果物 547kcal 428kcal 塩分3.3 塩分2.4</p>		<p>21 ご飯 豚肉のごまだれ和え 鯖の竜田揚げ 五目ひじき 味噌汁 果物 433kcal 534kcal 塩分2.6 塩分2.6</p>		<p>22 ご飯 和風チキンハンバーグ カレイの南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 果物 544kcal 504kcal 塩分3.2 塩分3.4</p>		<p>23 ご飯 タラの香草フライ 鶏肉のトマト煮 ハムのマリネ風 野菜スープ 果物 462kcal 535kcal 塩分3.2 塩分3.4</p>		<p>24 ご飯 ヒレカツ 秋刀魚の塩焼き 筑前煮 味噌汁 果物 501kcal 647kcal 塩分2.1 塩分2.7</p>	
<p>26 カツ丼 つけもの 魚の金山寺味噌焼き 切干大根の五色なます 味噌汁 果物 625kcal 454kcal 塩分3.5 塩分1.8</p>		<p>27 ご飯 肉団子と大根の煮物 エビフライ オクラの長芋の梅和え 味噌汁 果物 440kcal 542kcal 塩分2.3 塩分2.0</p>		<p>28 ご飯 麻婆茄子 カレイのおろし煮 ささみとキャベツのごま酢和え 味噌汁 果物 422kcal 413kcal 塩分3.4 塩分2.7</p>		<p>29 ご飯 鯖の生姜醤油焼き かに玉 エビ焼売 わかめスープ 果物 509kcal 512kcal 塩分3.3 塩分3.5</p>		<p>30 ご飯 赤魚の揚げ煮 三色丼 つけもの 酢の物 味噌汁 果物 437kcal 486kcal 塩分2.4 塩分3.4</p>		<p>9月</p> 	