

美しが丘地域ケアプラザ

2020年9月献立表

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
		ご飯 牛肉とごぼうの煮物   鰯の蒲焼き おろし酢和え 味噌汁 果物		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		ご飯 鱈フライ   鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁 果物		ご飯   オムライス 太刀魚のムニエル   野菜の酢漬け 南瓜サラダ きのこスープ 果物		ご飯 金目鯛の煮付け   ナスの挟み揚げ 酢の物 味噌汁 果物	
		487kcal	450kcal	430kcal	649kcal	458kcal	403kcal	550kcal	589kcal	400kcal	507kcal
		塩分2.5	塩分2.8	塩分2.3	塩分2.3	塩分2.5	塩分2.7	塩分2.2	塩分3.1	塩分2.6	塩分2.8
<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>	
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		ご飯 チンジャオロース   カレイのポン酢蒸し ナムル コーンスープ 果物		ご飯 カレイのおろし煮   チキンカツ ゴーヤチャンプル 味噌汁 果物		ご飯 赤魚の粕漬け焼き   牛肉の山椒煮 スパゲティサラダ 味噌汁 果物		ご飯 鰯のみぞれあんかけ   鶏肉の梅しそ焼き なめ茸和え 味噌汁 果物		ビーフカレー   ご飯 漬物   鮭のパン粉焼き トマトサラダ コンソメスープ 果物	
478kcal	510kcal	479kcal	407kcal	527kcal	530kcal	406kcal	554kcal	451kcal	400kcal	568kcal	429kcal
塩分2.5	塩分2.3	塩分3.1	塩分2.8	塩分3.0	塩分2.3	塩分2.7	塩分3.3	塩分2.7	塩分3.5	塩分3.7	塩分2.4
<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>	
ご飯 豚肉のごまだれ和え   かじきの生姜焼き 五目ひじき 味噌汁 果物		黒豆と甘栗おこわ 金目鯛のじょうよ蒸し 揚げ出し豆腐 茶碗蒸し オクラとみょうがの浅漬け 清汁   果物		ちらし寿司 天ぷら 里芋の煮物 柿なます 清汁 果物		赤飯 銀鱈の照り焼き 大根の肉味噌かけ 菊の花と青菜のお浸し 茶碗蒸し 清汁   果物		梅おこわ 鶏から揚げの甘酢和え 冬瓜のカニあんかけ しめじと青菜のお浸し 茶碗蒸し 清汁   果物		穴子寿司 ナスの利休煮 かぶとツナのサラダ 茶碗蒸し 清汁 果物	
432kcal	417kcal	685kcal		524kcal		586kcal		573kcal		512kcal	
塩分2.6	塩分2.5	塩分4.6		塩分3.7		塩分3.4		塩分4.0		塩分3.1	
<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>	
赤飯 天ぷら 卵豆腐の野菜あんかけ いんげんのクルミ和え 清汁   果物		ご飯 和風チキンハンバーグ   鮭の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 果物		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		ご飯 ヒレカツ   さんまの塩焼き 筑前煮 味噌汁 果物		カツ丼   ご飯 浅漬け   カレイの金山寺味噌焼き 切干大根の五色なます 味噌汁 果物		ご飯 和風つくね   カジキまぐろの竜田揚げ オクラと長芋の梅和え 味噌汁 果物	
559kcal		544kcal	589kcal	458kcal	532kcal	501kcal	647kcal	624kcal	479kcal	496kcal	475kcal
塩分2.2		塩分2.8	塩分3.3	塩分3.2	塩分3.4	塩分2.1	塩分2.7	塩分3.5	塩分2.2	塩分2.3	塩分2.0
<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		お彼岸に供える『ぼたもち』、『おはぎ』…。 春は『牡丹餅』 秋は『御萩』…と、季節によって呼び名や作り方に違いがあります。 材料となる小豆は秋に収穫されます。 秋はとれたての小豆を皮ごと使い『粒あん』に、 冬を越した春はかたくなった皮を取り除いて、『こしあん』にして使います。 小豆の赤い色は邪気を払う効果があると言われ、 日本の行事には欠かせないもの、そして昔は貴重であった砂糖を使う おはぎをご先祖様にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えます。					
ご飯 マーボーナス   金目鯛の煮付け ささみとキャベツのゴマ酢和え かきたま汁 果物		ご飯 鯖のカレー風味焼き   かに玉 エビ焼売 きくらげとチンゲン菜のスープ 果物		ご飯 赤魚の揚げ煮   三色丼 つけもの 酢の物 味噌汁 果物							
438kcal	459kcal	509kcal	511kcal	437kcal	484kcal						
塩分3.4	塩分2.8	塩分3.1	塩分3.5	塩分2.4	塩分3.4	15日(火)～21(月)は敬老お祝い膳です。お楽しみに！！					