

美しが丘地域ケアプラザ

2021年9月献立表

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				1		2		3		4	
				ご飯 牛肉とごぼうの煮物   カジキの竜田揚げ 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 アジフライ   鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁 果物		ご飯 太刀魚のムニエル   オムライス 野菜の酢漬け 南瓜のサラダ きのこスープ 果物	
				487kcal 塩分2.5	480kcal 塩分2.4	431kcal 塩分2.3	651kcal 塩分2.3	459kcal 塩分2.5	405kcal 塩分2.7	550kcal 塩分2.2	591kcal 塩分3.1
6		7		8		9		10		11	
ご飯 金目鯛の煮付け   豚肉となすのみぞれ煮 酢の物 味噌汁 果物		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 鯖の生姜醤油焼き   チキンカツ ゴーヤチャンプルー 味噌汁 果物		ご飯 赤魚の粕漬け焼き   牛肉の山椒煮 卵豆腐のカニあんかけ 味噌汁 果物		ご飯 鰻のみぞれあんかけ   鶏肉の梅しそ焼き なめ茸和え 味噌汁 果物	
400kcal 塩分2.6	455kcal 塩分2.4	480kcal 塩分2.5	570kcal 塩分2.4	481kcal 塩分3.1	448kcal 塩分2.7	516kcal 塩分2.7	533kcal 塩分2.3	401kcal 塩分2.8	549kcal 塩分3.4	452kcal 塩分2.7	401kcal 塩分3.5
13		14		15		16		17		18	
ビーフカレー 漬け物 トマトサラダ コンソメスープ 果物		ご飯 栗おこわ 豆腐入り肉団子のおろしがけ 鯛の西京焼き しめじと青菜のお浸し 茶碗蒸し 清汁/果物		黒豆と甘栗のおこわ 三陸サーモンの照り焼き 炊き合わせ 酢の物 茶碗蒸し 赤だし味噌汁/果物		赤飯 天ぷら 鯖の梅照り焼き 菊の花入りお浸し 赤だしの味噌汁 果物		梅おこわ 秋魚のフライ 厚揚げとなすの含め煮 さつま芋のサラダ 茶碗蒸し 赤だしの味噌汁/果物		松茸ご飯 秋鮭のフライ 炒りどり なめ茸和え 茶碗蒸し 清汁/果物	
567kcal 塩分3.7	428kcal 塩分2.4	806kcal 塩分3.5		663kcal 塩分4.7		608kcal 塩分2.5		749kcal 塩分4.9		656kcal 塩分3.1	
20		21		22		23		24		25	
赤飯 天ぷら 金目鯛のじょうよ蒸し 柿なます 清汁 果物		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		ご飯 和風チキンハンバーグ   鯖の南蛮漬け 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 浅漬け 切干大根の五色なます 味噌汁 果物	
635kcal 塩分2.6		433kcal 塩分2.6	534kcal 塩分2.6	544kcal 塩分2.8	504kcal 塩分3.4	462kcal 塩分3.2	535kcal 塩分3.4	501kcal 塩分2.1	647kcal 塩分2.7	625kcal 塩分3.5	479kcal 塩分2.2
27		28		29		30					
ご飯 肉団子と大根の煮物   エビフライ オクラと長芋の梅和え 味噌汁 果物		ご飯 麻婆茄子   金目鯛の煮付け ささみとキャベツのごま酢和え かきたま汁 果物		ご飯 鯖の生姜醤油焼き   かに玉 エビシュウマイ わかめスープ 果物		ご飯 赤魚の揚げ煮   三色丼 漬け物 酢の物 味噌汁 果物					
440kcal	542kcal	439kcal	460kcal	509kcal	512kcal	437kcal	486kcal				

塩分2.3	塩分2.0	塩分3.4	塩分2.8	塩分3.3	塩分3.5	塩分2.4	塩分3.4	
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

