

週間献立表



おやつ欄の☆はソフト食・ペースト食

	9月 21日月曜日	9月 22日火曜日	9月23日水曜日	9月24日木曜日	9月25日金曜日	9月26日土曜日	9月27日日曜日
朝食 8:00~	ごはん みそ汁 豆腐の中華あんかけ 鮭のおろし添え 漬物	ごはん なめこのみそ汁 じゃが芋とはんぺんの煮物 ごま豆腐 漬物	ごはん みそ汁 車麩の玉子とし 青菜のソテー 漬物	ごはん みそ汁 がんもの含め煮 玉子豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉と青梗菜の炒め物 煮なます 漬物	ごはん みそ汁 鰯の照り焼き キャベツとほたてのさっと煮 漬物	ごはん オクラのみそ汁 厚焼き玉子 東揚げの煮物 漬物
飲み物	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト
昼食 12:00~	【敬老の日】 栗赤飯 すまし汁 エビフライ 牛肉のしぐれ煮 紅白なます ブドウorマンゴー	五目ごはん もずくのみそ汁 ぶりの照焼き 青じそサラダ なし・みかん	ごはん みそ汁 野菜コロッケ 中華サラダ 洋梨	けんちんそば かぼちゃのそぼろ煮 りんごゼリー (めん禁)けんちん煮	ごはん えのきのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 白桃	黒糖パン ビーフシチュー 南瓜サラダ りんご (パン禁)コーンご飯	ごはん みそ汁 白麻婆茄子 インゲソのピーナッツ和え ミックスフルーツ
おやつ 15:00~	赤ワインゼリー	エクレア ☆りんごのムース	【春分の日】 ぼたもち	くずまんじゅう ☆水ようかん	今川焼き ☆コーヒーババロア	大学芋	ツナチーズ蒸しパン ☆いちごのフルール
夕食 18:00~	ごはん(カルシウム入り) 夕顔のみそ汁 ホッケの西京焼き 醤油粉ふき芋 胡瓜の昆布漬け	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 やわらかカツ煮 オクラのおかか和え かぶの浅漬け	ごはん(カルシウム入り) すきやき風煮 長芋とわかめの酢の物 ブロッコリーの塩昆布和え 金時豆	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 鯖の味噌煮 切干大根煮 アスパラのマヨ和え	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 和風オムレツ 笹がき金平 しその実和え	ごはん(カルシウム入り) にら玉スープ 餃子の南蛮あんかけ 花野菜サラダ アスパラのソテー	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 白身魚フライ ぜんまいの炒め煮 豆腐サラダ

1日合計成分値(形態:ごはん・常食)

エネルギー kcal	1426	1438	1405	1466	1412	1410	1400
たんぱく質 g	56.5	56.1	44	60.4	55.3	55.9	48.8
脂質 g	33	36.3	32.3	42.1	33.4	40	35.3
炭水化物 g	233	234	244.4	223	234.1	219.7	230.4
カルシウム mg	584	656	398	572	552	535	507
食塩相当量 g	7.7	8.4	6.3	7.2	7.2	7.4	8.3

※都合により内容が変更になることがあります

栄養メモ

豆には健康的なからだをつくるために必要な栄養素がつまっています。

良質なたんぱく質、ビタミン、食物繊維、脂質、ポリフェノール・・・

