

9月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|---|
|  | | | | 1日 (590Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・甘藷のオレンジ煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.3g 塩分 3.0g | 2日 (537Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋のそぼろあん ・胡瓜とトマトの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 3.2g |
| | | | | 4日 (560Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のマッシュ ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 24.2g F 15.2g 塩分 3.1g | 5日 (550Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・お煮しめ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.0g |
| 11日 (527Kcal) ・御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 16.2g 塩分 3.4g | 12日 (536Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 24.9g F 14.9g 塩分 3.2g | 13日 (564Kcal) ・チキンカレーライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g | 14日 (575Kcal) ・赤飯 ・厚焼き玉子 ・鶏肉と野菜の煮物 ・茄子のしぎ焼き ・すまし汁 ・ゼリー P 21.8g F 15.3g 塩分 3.3g | 敬老のお祝い お楽しみ献立  | |
| 敬老のお祝い お楽しみ献立 9月18日は、敬老の日です。おめでとうございます！ 9月15日～21日まで敬老の日をお祝いして お楽しみご膳をお出します。 | | | | | |
| | | | | 22日 (574Kcal) ・三色おはぎ ・千草焼き ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.0g 塩分 3.3g | 23日 (539Kcal) ・ゆかり御飯 ・ポークジンジャー ・里芋とひじきの煮物 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 15.5g 塩分 3.0g |
| 25日 (571Kcal) ・赤飯 ・魚の辛子揚げ ・茄子のそぼろ煮 ・胡瓜とシラスの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 16.5g 塩分 3.3g | 26日 (539Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・ピーナッツ和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.4g 塩分 3.1g | 27日 (527Kcal) ・赤飯 ・魚の梅干し煮 ・ツナポテトサラダ ・もずくの酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 23.4g F 15.8g 塩分 3.5g | 28日 (558Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・甘藷のりんご煮 ・キャベツのソテー ・豆腐のスープ ・果物 P 21.2g F 13.1g 塩分 3.1g | 29日 (555Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・大正金時の煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 13.4g 塩分 3.1g | 30日 (562Kcal) ・赤飯 ・魚の野菜あんかけ ・大根と椎茸の煮つけ ・大正金時の煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 14.6g 塩分 3.3g |
|  <p>まだ残暑が厳しいですが、秋の味覚が出回る季節になりました。一年の中でも旬を迎える食材は多く、一年中売られているきのこ類や芋類も秋に収穫するものは一段と美味しく栄養も豊富に含まれています。「食欲の秋」を満喫しましょう。</p> <p>★ 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。</p> | | | | | |