

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
2日 (562Kcal) ・御飯 ・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	3日 (537Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.2g 塩分 3.2g	4日 (590Kcal) ・菜飯 ・カレー肉じゃが ・干びょうの玉子とし ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 12.4g 塩分 3.1g	5日 (527Kcal) ・生姜御飯 ・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	6日 (549Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・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	7日 (542Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 14.6g 塩分 3.0g
9日 (552Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・南瓜のミルク煮 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 14.9g 塩分 3.5g	10日 (561Kcal) ・ジャコ椎茸御飯 ・魚の辛子揚げ ・茄子のそぼろ煮 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 16.6g 塩分 3.0g	11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	12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	13日 (576Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 16.8g 塩分 3.5g	14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
16日	17日	18日	19日	20日	21日
敬老のお祝いお楽しみ献立					
 祝 敬老の日 いつもありがとうございます		9月16日は、敬老の日です。おめでとうございます！ 9月16日～21日まで敬老の日をお祝いして お祝い御膳をお出しします。			
23日 (574Kcal) ・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	24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	25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	26日 (590Kcal) ・赤飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・炒り玉子和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.4g F 16.7g 塩分 3.0g	27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	28日 (544Kcal) ・御飯 ・鶏肉のはさみ揚げ ・厚揚げと野菜の煮物 ・トマトの青じそ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 11.3g 塩分 3.5g
30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	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。 ・さつまいろ・・・食物繊維が豊富で、「ヤラピン」や「アマノイド」という物質腸内環境を良好にするため、便秘に効果があります。 ★ 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。				

