

平成27年9月 昼食献立表 ①

日 月 曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
合計カロリー	0 kcal

1日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
牛すき煮	
かぼちゃの煮物	
ほうれん草と人参のソテー	187 kcal
合計カロリー	421 kcal

2日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
チキンのカレー煮込み	
彩りひじき	
六種野菜のナムル	194 kcal
合計カロリー	428 kcal

3日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまの蒲焼き	
冬瓜のそぼろあんかけ	
ほうれん草のごまあん和え	355 kcal
合計カロリー	589 kcal

4日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
牛肉と茄子の味噌炒め	
がんもと彩り野菜の含め煮	
れんこん金平	261 kcal
合計カロリー	495 kcal

5日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
白身魚(シイラ)の煮付け	
高野豆腐の含め煮	
いんげんごま和え	264 kcal
合計カロリー	498 kcal

7日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さわら照焼	
茄子の田舎煮	
人参と昆布の煮物	268 kcal
合計カロリー	502 kcal

8日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
カツ丼	
合計カロリー	514 kcal

9日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの塩焼き	
茄子の中華ドレッシング	
洋風玉子とじ	275 kcal
合計カロリー	509 kcal

10日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
根菜カレー	
合計カロリー	419 kcal

11日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
銚子産いわしの生姜煮	
冬瓜のそぼろあんかけ	
きのこのマリネ	286 kcal
合計カロリー	520 kcal

12日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚肉とたけのこの炒め物	
厚焼玉子	
人参しりしり	281 kcal
合計カロリー	515 kcal

14日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あらびき包み焼きハンバーグ	
根菜のごった煮	
春菊のごま和え	276 kcal
合計カロリー	510 kcal

15日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの煮付け	
茄子のそぼろあん	
しいたけの和風ナムル	221 kcal
合計カロリー	563 kcal

16日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
肉団子甘酢あん	
和風ペペロンチーノ	
菜の花の辛し和え	244 kcal
合計カロリー	478 kcal

平成27年9月 昼食献立表 ②

17 (木) 18 (金) 19 (土)

敬老会 お楽しみ 昼食
出張寿司又は**デイの食事** (ビーフカレー又は**天津丼**)
おやつ：紅白まんじゅう

21日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
アジ南蛮漬け	} 213 kcal
肉団子の和風カレー	
菜の花の辛し和え	
合計カロリー	塩分2.8 g 447 kcal

22日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
肉団子と根菜の黒酢ソース	} 308 kcal
茄子の彩り中華ドレッシング	
六種野菜のナムル	
合計カロリー	塩分3.9 g 542 kcal

23日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
肉じゃが	} 256 kcal
がんもと彩り野菜の含め煮	
ひじきのしょうが風味和え	
合計カロリー	塩分3.1 g 375 kcal

24日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
白身魚(シイラ)の煮付け	} 258 kcal
根菜のごった煮	
いんげんごま和え	
合計カロリー	塩分4.1 g 492 kcal

25日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚肉と大根の炒め煮	} 290 kcal
厚焼玉子	
春菊のごま和え	
合計カロリー	塩分3.1 g 375 kcal

26日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さわら照焼	} 279 kcal
切り干し大根の煮物	
おくらひじきクコの実和え	
合計カロリー	塩分3.4 g 513 kcal

28日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
揚げ鶏のみぞれ和え	} 190 kcal
かぼちゃのそぼろあん	
わかめと玉ねぎの酢の物	
合計カロリー	塩分3.4 g 424 kcal

29日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ほっけの塩焼き	} 204 kcal
ポテトと挽肉のカレー	
ひじきサラダ	
合計カロリー	塩分2.8 g 234 kcal

30日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豆腐ハンバーグの野菜あん	} 245 kcal
ビーフン	
人参サラダ	
合計カロリー	塩分2.9 g 479 kcal

日	曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
	kcal
合計カロリー	塩分 g 234 kcal

日	曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
	kcal
合計カロリー	塩分 g 234 kcal

日	曜日
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
	kcal
合計カロリー	234 kcal