
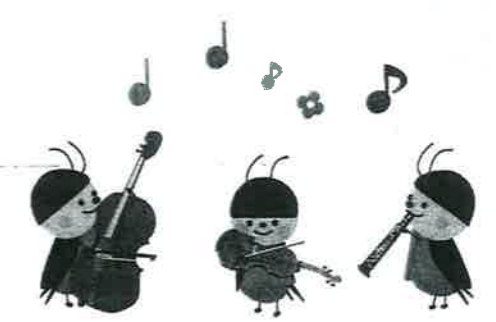


| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|
| | | | | |  | 1(土) ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 五目豆煮 白菜のゆかり和え 漬物 529 kcal |
| 昼食 | | | | | | 吹雪まんじゅう 83 kcal |
| 3時 | | | | | | 8(土) |
| | 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) | 8(土) |
| 昼食 | ご飯 豚汁 魚の蒲焼(鱈) 大根のくず煮 キャベツのしそ和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 519 kcal | ご飯 中華スープ 五目豆腐 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬け物 560 kcal | おにぎり(ゆかり・ふりかけ) 鶏肉のから揚げ 焼き魚 卵焼き ウインナー インゲンの胡麻和え 味噌汁 545 kcal | おにぎり(わかめ・ふりかけ) 鶏肉のから揚げ 焼き魚 卵焼き ウインナー インゲンの胡麻和え 味噌汁 544 kcal | ご飯 味噌汁 魚の塩焼き(秋刀魚) ぜんまいの煮物 小松菜のピーナッツ和え 黄桃缶 566 kcal | ご飯 味噌汁 松風焼き 南瓜含め煮 もやしとにらの和え物 漬け物 589 kcal |
| 3時 | ロールケーキ 89 kcal | たい焼き 89 kcal | ゼリー 59 kcal | ゼリー 59 kcal | パームクーヘン 83 kcal | プリン 76 kcal |
| | 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) | 15(土) |
| 昼食 | ご飯 中華スープ 八宝菜 シューマイ 春雨とわかめの酢の物 漬け物 エネルギー 502 kcal | まいたけご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふきのおかか煮 ほうれん草のポン酢和え フルーツ(バナナ) 548 kcal | ご飯 中華スープ かに玉風 キャベツの炒め物 インゲンの胡麻ドレ和え 洋ナシ缶 552 kcal | ご飯 すまし汁 フライ(白身魚・コロッケ) ナスのそぼろ炒め 青梗菜の柚子風味和え 漬け物 555 kcal | ご飯 鶏肉と野菜のトマトシチュー ミモザサラダ ピーマンのおかか炒め みかん缶 545 kcal | A 魚のバター焼き(たら) B 魚のマヨネーズ焼き(たら) ご飯 味噌汁 里芋の煮物 キャベツの昆布和え 漬物 選択A 466 kcal 選択B 543 kcal |
| 3時 | 黒糖まんじゅう 83 kcal | フルーチェ 42 kcal | パンケーキ 73 kcal | フルーツポンチ 70 kcal | カステラ 96 kcal | ピーナッツパン 122 kcal |
| | 17(月) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 21(金) | 22(土) |
| 昼食 | ピビンバ丼 中華スープ なすの土佐煮 白菜の中華和え みかん缶 エネルギー 523 kcal | ご飯 かきたま汁 鱈の西京焼き ひじき煮 とろろ芋 漬け物 519 kcal | ご飯 味噌汁 ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬け物 550 kcal | ご飯 味噌汁 鶏肉のパンパンジー がんもの煮物 青梗菜のおかか和え フルーツ(りんご) 495 kcal | A 魚の胡麻照り焼き(鯖) B 鶏肉の胡麻照り焼き ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 もやしサラダ 漬け物 選択A 505 kcal 選択B 527 kcal | ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 ほうれん草とハムのソテー なめこおろし 漬け物 507 kcal |
| 3時 | プチドッグプレーン 76 kcal | 吹雪まんじゅう 83 kcal | プリン 76 kcal | クリームパン 122 kcal | ショコラプチケーキ 83 kcal | たい焼き 89 kcal |
| | 24(月) | 25(火) | 26(水) | 27(木) | 28(金) | 29(土) |
| 昼食 | ご飯 中華スープ ホイコーロー 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草の磯和え 黄桃缶 エネルギー 497 kcal | A 魚のマリネ(ます) B ますのタルタルソース ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 白菜の昆布和え みかん缶 選択A 468 kcal 選択B 573 kcal | ラーメン ギョーザ 南瓜サラダ カクテル缶 529 kcal | ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ焼き 里芋のおかか煮 小松菜の辛子和え 漬け物 480 kcal | カレーライス コンソメスープ 卵サラダ 福神漬 洋ナシ缶 564 kcal | ご飯 味噌汁 魚の沢煮(鱈) なすの炒め物 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ(キウイ) 519 kcal |
| 3時 | パバロア 80 kcal | カステラ 96 kcal | 桃まんじゅう 83 kcal | 手作りおやつ | 手作りおやつ | 手作りおやつ |
| | 31(月) | | | | | |
| 昼食 | A 豚肉の梅味噌焼き B 魚の梅味噌焼き(鱈) ご飯 すまし汁 キャベツの炒め物 インゲンのドレッシング和え 漬物 選択A 477 kcal 選択B 447 kcal | | | | | |
| 3時 | おはぎ 78 kcal | | | | | |

さんま(秋刀魚)

秋に大量に漁獲され、形が刀に似ているので、「秋刀魚」となりました。旬は、9月～11月頃です。目に張りりと光があり、表面にツヤがある口ばしが黄色いものが美味しいです。栄養成分は、良質なたんぱく質とビタミンD・B12・E・A、ナイアシンのビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルを含みます。また、タウリンや不飽和脂肪酸のEPAとDHAが含まれます。EPAは、血栓防止、動脈硬化の予防に効果があり、DHAは、脳を活性化し、学習能力を高めます。また、アレルギー症状を改善する効果があります。ビタミンB12、鉄分は、貧血予防に有効。ビタミンDがカルシウム吸収を高めるので骨粗鬆症や精神安定に効果があります。タウリンは、コレステロールを低下させ肝機能を強化します。ビタミンAは、皮膚や目を健康に保ちます。はらわたの栄養素が豊富なのではらわたごと食べる料理が好ましいです。



27日、28日、29日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。