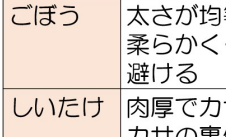
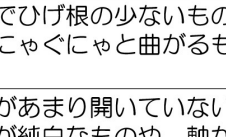


今月の
おやつレク



おやつレクはさつま芋のクレープを作る予定です。
みなさんぜひ参加してください♪♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日								
2日	3日	4日	5日	6日	7日								
ご飯 ホキのバター風味照り焼き 大豆サラダ チンゲン菜の炒め物 味噌汁	*秋の季節献立* きのご飯 天ぷら盛り合わせ さっぱり和え 冷奴 清まし汁	ご飯 豚肉のネギ塩炒め ほうれん草の梅肉和え 枝豆の卵とし 味噌汁	キーマカレー 海藻サラダ ピーチヨーグルト 福神漬	ご飯 めばるの野菜あんかけ 小松菜のおろし和え 切干大根の炒め煮 清まし汁	ご飯 豚肉のピリ辛味噌炒め 胡瓜のかつお和え じゃが芋の炒め物 清まし汁								
	 												
I値*:536kcal タバ*質:23.2g 脂質:16.1g 食塩相:4.0g	I値*:523kcal タバ*質:16.2g 脂質:15.4g 食塩相:3.3g	I値*:529kcal タバ*質:24.2g 脂質:14.0g 食塩相:4.2g	I値*:600kcal タバ*質:18.2g 脂質:20.7g 食塩相:3.8g	I値*:514kcal タバ*質:20.3g 脂質:11.4g 食塩相:4.2g	I値*:523kcal タバ*質:20.8g 脂質:11.5g 食塩相:3.8g								
9日	10日	11日	12日	13日	14日								
散らし寿司 白菜の柚子和え なすのそぼろ煮 赤だし	ご飯 鶏肉の醤油麹焼き ほうれん草の胡麻和え ひじきとさつま揚げの炒り煮 味噌汁	ご飯 さわらのちゃん焼き いんげんの辛子和え さつま芋のバター焼き 清まし汁	あんかけラーメン ゆかりとしらすのおにぎり カリフラワーのマヨサラダ 春巻き	ご飯 かつおカツとホタテフライ もやしのおかか和え プリン 味噌汁	三色丼 切干大根のはりはり和え マスカットゼリー 味噌汁								
													
I値*:455kcal タバ*質:13.7g 脂質:7.2g 食塩相:4.2g	I値*:580kcal タバ*質:24.5g 脂質:18.9g 食塩相:4.4g	I値*:582kcal タバ*質:20.7g 脂質:17.2g 食塩相:3.7g	I値*:571kcal タバ*質:16.9g 脂質:12.7g 食塩相:4.4g	I値*:612kcal タバ*質:15.9g 脂質:14.5g 食塩相:4.3g	I値*:533kcal タバ*質:19.9g 脂質:11.1g 食塩相:3.5g								
16日	17日	18日	19日	20日	21日								
ご飯 白身魚の香味ソースがけ パンプキンサラダ 春雨の炒め物 味噌汁	山菜そば 菜飯おにぎり ナムル 白身天	【レク:さつま芋クレープ】 ご飯 豚肉の生姜炒め レタスサラダ コロッケ 味噌汁	【セレクト献立】 ご飯 ホキのパン粉焼き/鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト コーヒゼリー コンソメスープ	ご飯 煮込みハンバーグ きのこオニオンのマリネ ツナの炒め物 コンソメスープ	ご飯 魚のフライ タルタル添え カリフラワーのドレッシング和え 冬瓜の薄くず煮 そうめん汁								
													
I値*:535kcal タバ*質:19.2g 脂質:12.4g 食塩相:3.4g	I値*:481kcal タバ*質:15.1g 脂質:7.9g 食塩相:4.8g	I値*:638kcal タバ*質:21.6g 脂質:19.4g 食塩相:4.0g	I値*:527kcal タバ*質:18.2g 脂質:9.9g 食塩相:3.8g	I値*:582kcal タバ*質:20.3g 脂質:18.7g 食塩相:3.5g	I値*:525kcal タバ*質:17.5g 脂質:12.1g 食塩相:3.5g								
23日	24日	25日	26日	27日	28日								
かき揚げ丼 ピーマンの塩昆布和え ぶどうムース 味噌汁	ご飯 たら酒蒸し れんこんの酢の物 かぼちゃの煮付け 味噌汁	ポークカレー ブロッコリーのサラダ 杏仁豆腐 福神漬	ご飯 かれいの梅煮 小松菜の中華和え 野菜炒め 味噌汁	きつねうどん わかめおにぎり オクラのとろろ和え 五目しんじょと野菜の煮物	ご飯 ぶりの煮付け ほうれん草のなめたけ和え スパゲッティと野菜のソテー 清まし汁								
													
I値*:575kcal タバ*質:12.5g 脂質:17.1g 食塩相:4.4g	I値*:442kcal タバ*質:19.9g 脂質:1.8g 食塩相:3.6g	I値*:587kcal タバ*質:18.0g 脂質:17.2g 食塩相:3.3g	I値*:401kcal タバ*質:20.7g 脂質:3.0g 食塩相:4.6g	I値*:481kcal タバ*質:12.2g 脂質:5.8g 食塩相:4.4g	I値*:534kcal タバ*質:23.2g 脂質:12.5g 食塩相:3.7g								
30日	【誕生日会:ケーキ】 赤飯 たら白味噌焼き いんげんの青じそ和え 冬瓜のカニカマあんかけ 清まし汁  秋の旬の主な野菜 目の健康維持に役立つと言われるβ-カロテンを豊富に含む  しいたけ ◎  にんじん ◎  じゃがいも ◎  ごぼう ◎  さつまいも ◎  里いも ◎ 												
I値*:421kcal タバ*質:20.1g 脂質:5.2g 食塩相:3.7g	<table><tr><th>秋野菜</th><th>選び方</th></tr><tr><td>にんじん</td><td>茎の切り口の軸の部分が小さいもの 軸の切り口が緑色のものが新鮮</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>太さが均等でひげ根の少ないもの 柔らかくぐにゃぐにゃと曲がるものは避ける</td></tr><tr><td>しいたけ</td><td>肉厚でカサがあまり開いていないもの カサの裏側が純白なものや、軸が太くて、短いもの</td></tr></table>					秋野菜	選び方	にんじん	茎の切り口の軸の部分が小さいもの 軸の切り口が緑色のものが新鮮	ごぼう	太さが均等でひげ根の少ないもの 柔らかくぐにゃぐにゃと曲がるものは避ける	しいたけ	肉厚でカサがあまり開いていないもの カサの裏側が純白なものや、軸が太くて、短いもの
秋野菜	選び方												
にんじん	茎の切り口の軸の部分が小さいもの 軸の切り口が緑色のものが新鮮												
ごぼう	太さが均等でひげ根の少ないもの 柔らかくぐにゃぐにゃと曲がるものは避ける												
しいたけ	肉厚でカサがあまり開いていないもの カサの裏側が純白なものや、軸が太くて、短いもの												
	玉ねぎ ◎  ぶなしめじ ◎  まいたけ ◎ 												

食いたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。