

**1** (木) THU

<b>和朝食</b>	ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干	<b>洋朝食</b>	野菜オムレット ●ミートボール ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	ハンバーグ デミグラスソース ●きのこサラダ ●れんこんとぶどうのジュース ●ご飯 ●スープ	<b>間食</b>	レモンゼリー
<b>夕食</b>	サーモンのけんちん蒸し ●なすのお浸し ●大根の柚子味噌 ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,655kcal たんぱく質:61.9g 脂質:42.3g 食塩相当量:7.2g

**2** (金) FRI

<b>和朝食</b>	赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆	<b>洋朝食</b>	ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種
<b>昼食</b>	蒸し鶏の香味ダレ ●ほうれん草ナムル ●梨 ●ご飯 ●スープ	<b>間食</b>	さつま芋の焼きプリン
<b>夕食</b>	金目鯛の煮付け ●玉子豆腐 ●赤かぶら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:67.4g 脂質:36.2g 食塩相当量:7.9g

**3** (土) SAT

<b>和朝食</b>	目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬	<b>洋朝食</b>	オムレット ●クリームパスタ ●ハム ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	白身魚と野菜の甘酢あん ●長芋の肉味噌がけ ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	<b>間食</b>	エクレア
<b>夕食</b>	豚ロースの塩こうじ焼き ●いんげんの胡麻和え ●松前漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,681kcal たんぱく質:62.3g 脂質:47.6g 食塩相当量:8.8g

**4** (日) SUN

<b>和朝食</b>	さつま揚げの煮物 ●里芋の含め煮 ●昆布巻	<b>洋朝食</b>	ウインナー玉子巻 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	鶏のさっぱり大根おろしダレ ●白胡麻豆腐 ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁	<b>間食</b>	最中
<b>夕食</b>	鮭の西京焼き ●かぼちゃのそぼろあん ●小松菜の辛子和え ●栗ご飯 ●れんこんのすり流し汁		

エネルギー:1,549kcal たんぱく質:61.1g 脂質:16.4g 食塩相当量:9.1g

**5** (月) MON

<b>和朝食</b>	赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ	<b>洋朝食</b>	クラムチャウダー ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン
<b>昼食</b>	麻婆豆腐 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●バナナ ●ご飯 ●スープ	<b>間食</b>	二色練りようかん
<b>夕食</b>	さわらの南蛮煮 ●牛肉と冬瓜煮 ●卵の花 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,535kcal たんぱく質:54.0g 脂質:26.1g 食塩相当量:8.9g

**6** (火) TUE

<b>和朝食</b>	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●ゆず大根	<b>洋朝食</b>	パンプキンオムレット ●ソーセージ ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●カリフラワーのカレー炒め ●オレンジ ●パン2種 ●スープ	<b>間食</b>	洋梨のタルト
<b>夕食</b>	鶏とキャベツの味噌炒め ●さつま芋のレモン煮 ●小松菜のおかか ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:53.7g 脂質:45.1g 食塩相当量:8.2g

**7** (水) WED

<b>和朝食</b>	いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔	<b>洋朝食</b>	マトウダイのクリームソース ●トマトパスタ ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	海老フライとかぼちゃコロッケ ●もずく酢 ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	<b>間食</b>	ピーチゼリー
<b>夕食</b>	牛肉とごぼうの柳川風 ●田楽味噌大根煮 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,679kcal たんぱく質:53.8g 脂質:42.4g 食塩相当量:10.2g



# 御献立表

OKONDATE

2022  
**9月**  
1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節のおやつ Seasonal Dessert



2日 (金)

### さつま芋の焼きプリン

間食  
スイートポテトのようななめらかな食感の焼きプリンです。さつま芋の優しい甘さとほろ苦いカラメルソースとの相性は抜群です。

### 季節メニュー Seasonal Menu



4日 (日)

### 栗ご飯

夕食  
秋の味覚、栗を使った炊き込みご飯です！栗のほくほくした食感とほのかな甘みをお楽しみ下さい。

## 栄養士のひとこと

夏が過ぎ、季節の変わり目である時期になりましたね。まだまだ暑い日が続いていますが、日々のお食事から少しずつ秋の移ろいを感じて頂ければと思います。9月は栗ごはんやマロンケーキといった栗を使用したメニューが登場します。お食事にもデザートにも使用される栗ですが、でんぷんが多く体の中に入るとブドウ糖になる為、分解や吸収が早く即効性のあるエネルギー源になります。夏バテした体にはうれしい効果がありますね。



管理栄養士 宮本

### ラヴィーレのこだわり 季節の食材を使用したお料理

お料理は昔から季節の食材を中心に献立が組み立てられていたといえます。現在では技術などの進歩により一年を通して様々な野菜や果物を目にする機会が多くなっていますが、「旬の食材」には豊富な栄養素や味や色も濃く鮮やかな見た目、新鮮さでみずみずしさがあるなど良いことが沢山あります。そんな「旬の食材」を取り入れたお料理で四季折々の情緒を感じながら楽しい時間を味わってください。

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。 ※衛生管理上、6月中旬~9月中旬、12月~2月下旬の期間の刺身の提供を控えていただいております。  
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。



**8 (木) THU**




<b>和朝食</b>	<b>玉子焼き</b> ●切昆布大豆 ●しば漬	<b>洋朝食</b>	<b>目玉焼き</b> ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
<b>昼食</b>	<b>ハヤシライス</b> ●100gサラダ ●野菜ジュース ●スープ		
<b>夕食</b>	<b>カレーの煮付け</b> ●海老と野菜の塩炒め ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,653kcal たんぱく質:56.8g 脂質:42.8g 食塩相当量:9.4g

間食 マロンケーキ

**9 (金) FRI**



<b>和朝食</b>	<b>赤魚の粕漬け焼き</b> ●かぼちゃの煮物 ●納豆	<b>洋朝食</b>	<b>野菜スープ</b> ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種
<b>味わい紀行 沖縄県</b> ●沖縄そば ●天ぷら ●フーチバーじゅーしい ●グアバゼリー			
<b>夕食</b>	<b>三陸産さんまの塩焼き</b> ●ほうれん草の塩昆布和え ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,671kcal たんぱく質:60.3g 脂質:45.9g 食塩相当量:10.5g

間食 蒸しパン

**10 (土) SAT**



<b>和朝食</b>	<b>じゃがベーコン</b> ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬	<b>洋朝食</b>	<b>じゃがベーコン</b> ●チキンナゲット ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	<b>鶏もも肉の味噌漬け焼き</b> ●いんげんのおかか和え ●バナナ ●ご飯 ●吸い物		
<b>夕食</b>	<b>ちらし寿司</b> ●ごぼうと豚肉の旨煮 ●さつまいもの甘煮 ●味噌汁		

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:56.3g 脂質:31.7g 食塩相当量:7.8g

間食 お月見だんご

**11 (日) SUN**




<b>和朝食</b>	<b>つくねの照り焼き</b> ●オクラの胡麻和え ●冬瓜のあんかけ	<b>洋朝食</b>	<b>根菜トマトスープ</b> ●白桃缶 ●マカロニサラダ ●フレンチトースト
<b>昼食</b>	<b>四日市名物!厚切りトンテキ</b> ●ブロッコリーの白和え ●山椒ちりめん ●ご飯 ●味噌汁		
<b>夕食</b>	<b>カニ玉</b> ●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ		

エネルギー:1,591kcal たんぱく質:54.0g 脂質:40.1g 食塩相当量:8.0g

間食 抹茶 生どらやき

**12 (月) MON**




<b>和朝食</b>	<b>赤魚みぞれ煮</b> ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花生	<b>洋朝食</b>	<b>ウイナー玉子巻</b> ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポターージュ
<b>昼食</b>	<b>鶏もも肉のジューシー唐揚げ</b> ●イカと里芋の煮物 ●パイナップル ●ご飯 ●味噌汁		
<b>夕食</b>	<b>がんもと秋野菜の炊き合わせ</b> ●牛肉とごぼう煮 ●昆布巻 ●ご飯 ●赤だし味噌汁		

エネルギー:1,553kcal たんぱく質:54.3g 脂質:29.4g 食塩相当量:8.5g

間食 米こうじ甘酒とおかき

**13 (火) TUE**




<b>和朝食</b>	<b>あじの塩焼き</b> ●ひじきの煮物 ●大根のそぼろ煮 ●梅干	<b>洋朝食</b>	<b>クラムチャウダー</b> ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン
<b>昼食</b>	<b>鰻と玉子の二色丼</b> ●手造り豆腐 ●キウイ ●味噌汁		
<b>夕食</b>	<b>豚の生姜焼き</b> ●ピーマン炒め煮 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,666kcal たんぱく質:66.8g 脂質:49.1g 食塩相当量:9.8g

間食 安納芋のパウンドケーキ 黒豆茶

**14 (水) WED**



<b>和朝食</b>	<b>車麩の煮物</b> ●温泉卵 ●鮭そぼろ	<b>洋朝食</b>	<b>オムレツ</b> ●ハム ●食パン ●スープ
<b>昼食</b>	<b>ナポリタンスパゲティ</b> ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●梨 ●スープ		
<b>夕食</b>	<b>カレーと秋野菜のおろし煮</b> ●牛肉の煮物 ●白胡麻豆腐 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,569kcal たんぱく質:61.3g 脂質:43.7g 食塩相当量:10.4g

間食 かすてら饅頭



# 御献立表

OKONDATE

2022  
**9月**  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



**9日 (金)** 味わい紀行 **沖縄県** 昼食

一年を通じて気温があたたかく、真冬でも10度以下になることはめったにない沖縄県。他の都道府県とは異なる素晴らしい文化がたくさんあります。そんな沖縄県で親しまれている料理をご用意しました。



- お献立**
  - **沖縄そば**  
一般的に親しまれている沖縄料理です。スープに豚骨とかつおだしをブレンドしました。
  - **グアバゼリー**  
国内生産の65%が沖縄県のグアバを使用したゼリーです。
- **天ぷら**  
本土の天ぷらとは違い、衣に出汁が入っています。もちりとしていてフリッターに近い食感が楽しめます。
- **フーチバーじゅーしい**  
沖縄そばと一緒に食べられている炊き込みご飯です。南部の宮古島の郷土料理であるフーチバー（琉球よもぎ）のじゅーしいです。

## 季節のおやつ Seasonal Dessert

**お月見だんご** 間食

今年の十五夜は9月10日です。月に見立てた真ん丸のお団子を楽しみください。



**10日 (土)**



15

(木) THU



**和朝食** はんぺん玉子とじ ●しば漬 ●絹揚げとオクラのそぼろあん  
**洋朝食** ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●ツナサラダ ●スープ

**昼食** あじのムニエル ポン酢ソース ●りんごと緑野菜のジュース ●いんげんのバターソテー ●ご飯 ●スープ

**夕食** 肉じゃが ●なすのお浸し ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶のシフォンケーキ

エネルギー:1,565kcal たんぱく質:58.4g 脂質:33.3g 食塩相当量:8.2g

16

(金) FRI



**和朝食** 玉子焼き ●きんぴらごぼう ●納豆  
**洋朝食** 温玉白菜スープ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●パン2種

**昼食** 和風ミルフィーユカツ ●味付とろろ ●ぶどう ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 鯖の味噌煮 ●卵の花 ●ほうれん草の胡麻和え ●発芽玄米ご飯 ●吸い物

間食 杏仁豆腐

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:58.8g 脂質:48.1g 食塩相当量:7.8g

17

(土) SAT



**和朝食** ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●ふりかけ  
**洋朝食** 目玉焼き ●ソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** 牛肉炒め ●白菜とツナの甘酢和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 赤魚の塩こうじ焼き ●鶏とれんこんの煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 京わらび餅

エネルギー:1,555kcal たんぱく質:57.9g 脂質:36.2g 食塩相当量:6.6g

18

(日) SUN



**和朝食** じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つぼ漬  
**洋朝食** じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

**昼食** オムライス トマトクリームソース ●サラダ ●マンゴー ●スープ

**夕食** 鮭の塩焼き ●大豆の五目煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ふんわり焼き

エネルギー:1,635kcal たんぱく質:56.4g 脂質:49.0g 食塩相当量:9.7g

19

(月) MON 敬老の日



**和朝食** 肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●卵かけご飯  
**洋朝食** パンプキンオムレツ ●食パン ●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ

**行事食** お祝い御膳

●煮物 ●天ぷら ●お吸い物  
 ●いくらご飯 ●お刺身 ●ベリーとザクロのゼリー

**夕食** 牛肉野菜炒め ●モロヘイヤの辛子和え ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁

間食 寿まんじゅう

エネルギー:1,665kcal たんぱく質:72.4g 脂質:34.9g 食塩相当量:9.2g

20

(火) TUE



**和朝食** 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●かぼちゃのそぼろあん ●味海苔  
**洋朝食** ミネストローネ ●タラモサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** 太刀魚の紹興酒蒸し ●シューマイ ●パイナップル ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鶏ももの照り焼き ●オクラと長芋のおかか和え ●きゅうりぬか漬 ●ご飯 ●いわしつみれの味噌汁

間食 バニラアイス

エネルギー:1,699kcal たんぱく質:68.9g 脂質:48.3g 食塩相当量:8.3g

21

(水) WED



**和朝食** 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆  
**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ ●ハム ●食パン ●ポターージュ

**昼食** いわしのみぞれ煮 ●レバーの甘辛煮 ●冷奴 ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 豚ロース肉の味噌漬け焼き ●きゅうりと焼き穴子の酢の物 ●キウイ ●ご飯 ●吸い物

間食 ほうじ茶プリン

エネルギー:1,585kcal たんぱく質:65.3g 脂質:36.3g 食塩相当量:7.5g



# 御献立表

2022 9月 15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



19日 (月)

### 行事食 お祝い御膳

「敬老の日」  
日頃の感謝の気持ちを込めて和食御膳を提供します。



#### お献立

##### ● 煮物

不老長寿の象徴とされている海老と旬の食材を使った煮物です。

##### ● 天ぷら

秋の味覚のさつま芋、舞茸、ピーマンをさっくり揚げました。

##### ● お吸い物

いとよりの旨味が出ている出汁に旬の松茸が入ったお吸い物です。

##### ● いくらご飯

プチとした食感が絶妙ないくらご飯です。

##### ● お刺身

縁起が良い鯛とお刺身の定番まぐろの盛り合わせです。

##### ● ベリーとザクロのゼリー

丈夫な血管や筋肉、骨や肌を作るコラーゲンの合成に必要なビタミンCが豊富なザクロを使用したゼリーです。

## バイヤーのひとこと



日本には以前より野ぶどうという野生のぶどうがありましたが、本格的に栽培が始まったのは鎌倉時代。今のようなぶどうは明治時代以降に広まったといわれています。ぶどうは世界的に見ても生産量は多く、その種類は10,000種以上ともいわれており、新しい品種が次々と発表されています。ぶどうには強い抗酸化作用を持つポリフェノールも含まれており、肌の老化を防ぎます。また、認知症予防にも効果的だと言われ、アンチエイジングに適した成分として注目を浴びています。ぶどうの一房のなかでは下の部分よりも上の部分のほうが甘くなる傾向があるようです。そのため、食べられる際は下から上に向かって食べていくと、甘みが強くなっていくので、最後までおいしく食べられます。

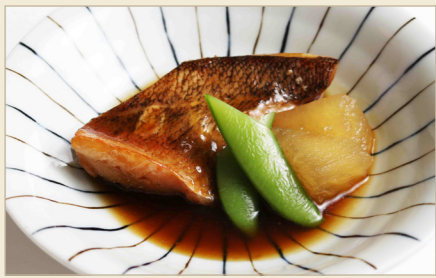


担当 今村



22

(木) THU



**和朝食** あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬

**洋朝食** オムレツ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ

**昼食** 冷やし鴨南蛮そば ●太巻き ●五目豆腐 ●ぶどう

**夕食** メバルの煮付け ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,594kcal たんぱく質:68.7g 脂質:37.2g 食塩相当量:10.2g

間食 バームクーヘン

23

(金) FRI 秋分の日



**和朝食** いわしの梅煮 ●大根のそぼろ煮 ●納豆

**洋朝食** 野菜スープ ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種

**昼食** タラのグリル ねぎソース ●玉ねぎのマリネ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ

**夕食** 豚角煮 ●長芋の白煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,673kcal たんぱく質:62.8g 脂質:43.8g 食塩相当量:7.2g

間食 おはぎ

24

(土) SAT



**和朝食** 鮭の塩焼き ●さつまいもの甘煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●ゆず大根

**洋朝食** マトウダイのクリームソース ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** 牛丼 ●イカと里芋の煮物 ●梨 ●味噌汁

**夕食** 刺身盛り合わせ ●茶碗蒸し ●オクラのお浸し ●ご飯 ●豚汁

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:68.5g 脂質:43.7g 食塩相当量:8.7g

間食 チーズパウンドケーキ

25

(日) SUN



**和朝食** 玉子焼き ●油揚げとぜんまい煮 ●梅干

**洋朝食** 目玉焼き ●トマトパスタ ●ソーセージ ●食パン ●スープ

**昼食** チキンカレー ●コールスロー ●プルーンヨーグルト ●スープ

**夕食** カレイの照り焼き ●高野豆腐 ●れんこんと昆布の煮物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,618kcal たんぱく質:54.0g 脂質:42.5g 食塩相当量:9.8g

間食 黒ごまプリン

26

(月) MON



**和朝食** 赤魚の西京焼き ●きんぴらごぼう ●白花豆 ●ふりかけ

**洋朝食** ポークビーンズ ●洋梨缶 ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン

**昼食** そうめん ●かき揚げ ●にしん甘酢漬 ●バナナ

**夕食** あじの煮付け ●牛肉の煮物 ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:58.3g 脂質:38.9g 食塩相当量:9.2g

間食 クッキーとココア

27

(火) TUE



**和朝食** じゃがベーコン ●ひじきの煮物 ●鮭そぼろ

**洋朝食** じゃがベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

**昼食** 豚ヒレ肉のピカタ ●さつまいものレモン煮 ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 山かけ丼 ●ふんわり天煮物 ●いんげんの胡麻和え ●味噌汁

エネルギー:1,543kcal たんぱく質:65.7g 脂質:26.0g 食塩相当量:8.0g

間食 黒糖饅頭とおかき

28

(水) WED



**和朝食** いわしの梅煮 ●なすの揚げ浸し ●しば漬

**洋朝食** ほうれん草とベーコン炒め ●食パン ●ハッシュドポテト ●マカロニサラダ ●スープ

**食べる健康 17食品群の彩り御膳**

- かつおの薫焼き ●五目豆腐いなり
- 豆ひじきご飯 ●天ぷら ●長芋すり流し汁
- 小松菜のからし酢味噌 ●苺甘酒ゼリー

**夕食** 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●ピーマン炒め煮 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,579kcal たんぱく質:67.8g 脂質:30.4g 食塩相当量:7.3g

間食 黒棒



# 御献立表

2022 9月 22日~30日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



28日 (水)

お献立

- **かつおの薫焼き**  
かつおにはDHAが豊富に含まれ、脳を活性化させる働きがあります。
- **豆ひじきご飯**  
おかずと一緒に楽しめるよう、味付けを控えめにした炊き込みご飯です。和食に取り入れづらい牛乳をこっそり入れています。
- **長芋すり流し汁**  
とろろと溶き卵の優しいお吸い物です。
- **五目豆腐いなり**  
五目豆腐を詰めたいなりをだし香る煮汁で煮て、あんをかけた上品な一品です。
- **天ぷら**  
さつまいも、舞茸の季節野菜を取り入れた天ぷらです。抹茶塩が風味豊かです。
- **小松菜のからし酢味噌**  
小松菜の風味を引き立たせる、からし酢味噌でさっぱりと召し上がれます。
- **苺甘酒ゼリー**

## 食べる健康 17食品群の彩り御膳

色んな食品を取り入れる事で認知機能低下の予防に繋がると言われています。野菜や豆類などの17種類に分類した食品群を、全て取り入れた御膳です。



29日 (木)

肉の日 Meat Day

## ビーフカツレット フレッシュトマトソース

柔らかくジューシーな牛肉をパン粉焼きしました。トマトドレッシングにフレッシュトマト、オニオン、ほんのりバジルを加えたソースをかけて、さっぱりと召し上がれる手の込んだ華やかな一品に仕上げました。

29

(木) THU



**和朝食** つくねの照り焼き ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔

**洋朝食** 野菜オムレツ ●ミートボール ●食パン ●スープ

**昼食** 肉の日 ビーフカツレット フレッシュトマトソース ●いんげんのバターソテー ●ぶどう ●ご飯 ●スープ

**夕食** 赤魚のはぶて焼き ●筑前煮 ●きゅうりとみょうがの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,677kcal たんぱく質:58.2g 脂質:42.2g 食塩相当量:8.6g

間食 芋ようかん

30

(金) FRI



**和朝食** あじの塩焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆

**洋朝食** クラムチャウダー ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種

**昼食** 八宝菜 ●春巻き ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

**夕食** メカジキの西京焼き ●きんぴられんこん ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,589kcal たんぱく質:69.4g 脂質:34.1g 食塩相当量:7.4g

間食 人形焼