

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
牛すき煮	187 kcal
かぼちの煮物	
ほうれん草と人参のソテー	
塩分 g	2.5 g
合計カロリー	421 kcal

1 日 火 曜 日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
牛すき煮	187 kcal
かぼちの煮物	
ほうれん草と人参のソテー	
塩分 g	2.5 g
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	194 kcal
彩りひじき	
六種野菜のナムル	
塩分 g	2.7 g
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	355 kcal
冬瓜のそぼろあんかけ	
ほうれん草のごまあん和え	
塩分 g	3.6 g
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	261 kcal
がんもどきと彩り野菜の含め煮	
れんこん金平	
塩分 g	2.7 g
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	264 kcal
高野豆腐の含め煮	
いんげんごま和え	
塩分 g	3.8 g
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	268 kcal
茄子の田舎煮	
人参と昆布の煮物	
塩分 g	2.8 g
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	280 kcal
切干大根と紫玉葱のおかか和え	
塩分 g	3.8 g
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	275 kcal
茄子の中華ドレッシング	
洋風玉子とじ	
塩分 g	3.0 g
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	185 kcal
ポテトサラダ	185 kcal
塩分 g	3.5 g
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
鯉子産いわしの生姜煮	286 kcal
冬瓜のそぼろあんかけ	
きのこのマリネ	
塩分 g	2.7 g
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	281 kcal
厚焼玉子	
人参しりしり	
塩分 g	3.3 g
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	276 kcal
根菜のごった煮	
春菊のごま和え	
塩分 g	5.4 g
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	221 kcal
茄子のそぼろあん	
しいたけの和風ナムル	
塩分 g	3.4 g
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	244 kcal
和風ペペロンチーノ	
菜の花の辛し和え	
塩分 g	2.8 g
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	塩分2.8 g
合計カロリー	
	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	塩分3.9 g
合計カロリー	
	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	塩分3.1 g
合計カロリー	
	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	塩分4.1 g
合計カロリー	
	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	塩分3.1 g
合計カロリー	
	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	塩分3.4 g
合計カロリー	
	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	塩分3.4 g
合計カロリー	
	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	塩分2.8 g
合計カロリー	
	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	塩分2.9 g
合計カロリー	
	479 kcal

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

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

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