



今週の献立表



てしろもりの丘

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)		9月27日(土)		9月28日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁	
	チーズオムレツ		おんやっこ 温奴		めだまや 目玉焼き		あつや たまご 厚焼き卵		なっとう 納豆		しおや ホッケの塩焼き		とうふ 豆腐のかにあんかけ	
	ちんげんさい にびた 青梗菜の煮浸し		なす いた に 茄子の炒め煮		あ にもの ひじきとさつま揚げの煮物		い に キャベツの炒り煮		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のカレーソテー		こまつな にびた 小松菜の煮浸し		あ ブロッコリーのツナ和え	
	さんしょくまめ 三色煮豆		ふりかけ		ふりかけ								ふりかけ/ジョア	
	577 kcal		600 kcal		582 kcal		554 kcal		584 kcal		529 kcal		686 kcal	
昼食	ごはん		きつねうどん		ごはん		ごはん		むぎ 麦ごはん		タンメン		ごはん	
	チキンピカタ		す たまご 巣ごもり卵		にく 肉じゃが		えび なまあ えびと生揚げのチリソース		に タラのキムチ煮		ぎょうざ 餃子		い わふう ひじき入り和風ハンバーグ	
	キュービックスラダ		オレンジ		ゆ 茹でキャベツとハムのサラダ		ポテトサラダ		こまつな ちゅうかあ 小松菜の中華和え		パイン		はるさめ 春雨サラダ	
	キウイ		牛乳		なし 梨		キウイ		オレンジ		ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳	
	785 kcal		663 kcal		797 kcal		828 kcal		753 kcal		764 kcal		741 kcal	
夕食	ごはん		きのこごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ふわとろオムライス		ごはん	
	みそしる 味噌汁		さけ や 鮭のチーズ焼き		みそしる 味噌汁		コンソメスープ		みそしる 味噌汁		やさい 野菜スープ		みそしる 味噌汁	
	まーぼー豆腐		さといも やさい た あ 里芋と野菜の炊き合わせ		おやこに 親子煮		とりにく ☆鶏肉のカチャトラ風		チキンカツ		ごぼうサラダ		さばのムニエル バター醤油	
	わかめとツナの和え物		いも に さつま芋のいとこ煮		そう す あ ほうれん草のごま酢和え		よくばり秋サラダ		かいそう 海藻サラダ		オレンジ		かぼちゃ 南瓜サラダ	
	マンゴー		しゅうぶんのひ 秋分の日		ヨーグルト		なし 梨		バナナ				バナナ	
	715 kcal		730 kcal		681 kcal		629 kcal		706 kcal		689 kcal		822 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2077kcal	エネルギー	1993kcal	エネルギー	2060kcal	エネルギー	2011kcal	エネルギー	2043kcal	エネルギー	1982kcal	エネルギー	2249kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	76g	たんぱく質	76g	たんぱく質	73g	たんぱく質	85g	たんぱく質	74g	たんぱく質	86g
	脂質	50g	脂質	44g	脂質	47g	脂質	44g	脂質	47g	脂質	52g	脂質	55g
	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.1g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	10g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	8.4g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	8g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	5.8g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	10.3g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	8.8g
			★☆☆☆☆ みぎき りようじゃ 笑咲の利用者さん かちょう りようしゃ 花鳥の利用者さん ふうげつ りようしゃ 風月の利用者さん ☆☆☆☆☆ リクエストありがとうございます！				カチャトラは「漁師風の」という意味で、鶏肉をトマトとハーブで煮込んだイタリアの家庭料理です。				☆☆☆☆☆ ふうげつ りようしゃ 風月の利用者さん リクエストありがとう！ ☆☆☆☆☆			

9月23日は「秋分の日」です。この日は「春分の日」と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになります。この日を過ぎるとだんだんと昼が短く、夜が長くなり、秋の気候に変わります。夕方、日が落ちるのが早くなり暗くなる時間が早くなります。お彼岸の中日でもあり、おはぎを供えたり、お墓参りをしたりします。お彼岸にお供えする和菓子は、季節によって呼び名が変わります。春のお彼岸の頃は牡丹が咲く季節なので、「ぼたもち」と呼び、秋のお彼岸の頃は萩の花が咲くので「おはぎ」と呼びます。おはぎのあんこの材料での小豆には、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類、食物繊維など身体に良い栄養がたくさん含まれています。秋分の日の夕食は、「秋」の食材をたくさん取り入れたメニューになっています。旬の食材を食べながら秋を感じてみましょう。

※インフルエンザやコロナ、ノロウイルスなどの感染症が流行っています。手洗いをしっかり行いましょう。