

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	9月14日 利用者さんリクエストメニュー テーマ「きのこ」		1	2	3
	きのこご飯  秋鮭のちゃんちゃん焼き きのこの茶わん蒸し モンブランケーキ 		ご飯 豚肉のまいたけ炒め <small>豚肉、まいたけ、しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン</small> 蒸しなすとトマトのポン酢和え <small>ナス、トマト、かいわれ、かつお節</small>	ハンバーガー クロワッサン <small>ハンバーグ、レタス</small> バンバンジー風 サラダ <small>鶏肉、きゅうり、かいわれレタス、トマト、にんにく、生姜、京ねぎ</small> フルーツ和え コーヒー <small>みかん、パイナップル、桃、レモン 低脂肪</small>	ご飯 卵スープ <small>卵、玉ねぎ、グリーンピース</small> さけのコーンマヨ焼き 小松菜のソテー <small>さけ、コーン、パセリ、しめじ、小松菜</small> ごぼうサラダ <small>ごぼう、大根、かにかま、かいわれ</small>
	成分 エネルギー 669 Kcal 水分 323 g たんぱく質 33.8 g 食塩相当量 2.7 g		成分 エネルギー 625 Kcal 水分 224 g たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g	成分 エネルギー 642 Kcal 水分 284 g たんぱく質 42.3 g 食塩相当量 4.2 g	
お昼ごはん	6	7	8	9	10
	ゆかりご飯 <small>ゆかり</small> 焼きメンチカツ 温野菜 <small>合挽、卵、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ</small> もずくと胡瓜の甘酢めんつゆ和え <small>もずく、きゅうり、オクラ、生姜</small>	ご飯 にゅうめん <small>素麺、しいたけ、かまぼこ、ねぎ</small> 鶏肉の唐揚げ 生野菜 <small>鶏肉、にんにく、生姜、キャベツ、赤ピーマン、かいわれ</small> 茄子の煮浸し <small>ナス、生揚げ、かつお節</small>	ご飯 あら汁 <small>アジ、ごぼう、こんにゃく、生揚げ、木綿豆腐、ねぎ</small> 豚肉の冷しゃぶ <small>豚肉、まいたけ、しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン</small> パンプキンサラダ <small>かぼちゃ、玉ねぎ、レタス、パセリ</small>	ご飯 カフェオレ <small>低脂肪</small> たらの香草パン粉焼き 野菜ソテー <small>たら、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも</small> いんげんの胡麻和え <small>いんげん、人参、きゅうり、かまぼこ</small>	バーベキュー 焼肉弁当注文します
	成分 エネルギー 720 Kcal 水分 272 g たんぱく質 33.6 g 食塩相当量 2.9 g	成分 エネルギー 782 Kcal 水分 372 g たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 3.3 g	成分 エネルギー 727 Kcal 水分 514 g たんぱく質 45.3 g 食塩相当量 3.7 g	成分 エネルギー 651 Kcal 水分 389 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 2.8 g	成分 エネルギー Kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
お昼ごはん	13	14	15	16	17
	ご飯 牛肉となすの中華炒め <small>牛肉、ナス、えのき、ニラ</small> 春雨サラダ <small>春雨、きくらげ、ハム、きゅうり、干しぶどう</small>	リクエストメニュー	ハヤシライス <small>牛肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース</small> コールスロー <small>キャベツ、人参、コーン</small> 牛乳 ふどうゼリー <small>牛乳、野菜ジュース</small>	ご飯 鶏肉の松風焼き 温野菜 <small>鶏肉、えそ、卵、白ごま、ブロッコリー、卵</small> 白和え <small>人参、こんにゃく、みつば、しめじ、木綿豆腐、白ごま</small>	ビビンバ丼 <small>合挽、小松菜、もやし、ニラ、しいたけ、白ごま、にんにく、卵、のり</small> しゅうまい 添え野菜 <small>しゅうまい、もやし、サニーレタス</small> わかめスープ <small>わかめ、玉ねぎ、白ごま</small>
	成分 エネルギー 744 Kcal 水分 236 g たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.1 g	成分 エネルギー 773 Kcal 水分 468 g たんぱく質 47.3 g 食塩相当量 3.4 g	成分 エネルギー 745 Kcal 水分 338 g たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g	成分 エネルギー 755 Kcal 水分 296 g たんぱく質 44.0 g 食塩相当量 3.4 g	成分 エネルギー 712 Kcal 水分 289 g たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 3.4 g
お昼ごはん	20	21	22	23 沖縄県メニュー	24
	ご飯 野菜スープ <small>キャベツ、玉ねぎ、人参</small> お好み焼き <small>豚肉、いか、えび、キャベツ、ねぎ、卵</small> 漬物 <small>たくあん、白菜</small>	ぶっかけ 冷やしうどん <small>うどん、かまぼこ、卵、しいたけ、わかめ、大根、ねぎ、生姜</small> 揚げだし豆腐 <small>木綿豆腐、大根、のり</small> 手作り レモンティーゼリー <small>レモンティー、レモン</small>	ご飯 ホイコーロー <small>豚肉、ニラ、もやし、人参、キャベツ</small> 餃子スープ <small>餃子、しいたけ、春雨、卵、ねぎ</small>	タコライス <small>豚肉、玉ねぎ、にんにく、トマト、チーズ、レタス、赤玉ねぎ、かいわれ</small> ニンジンシリシリ ゴーヤチャンプル <small>人参、ゴーヤ、木綿豆腐</small> もずくスープ <small>もずく、ねぎ、白ごま</small>	ご飯 すまし汁 <small>ふ、えのき、わかめ</small> 鶏むね肉のさっぱり煮 <small>鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、大根、卵</small> 豆サラダ <small>大豆、ひよこ豆、枝豆、レッドキドニー、水菜、黒豆、ハム、きゅうり、赤・黄ピーマン、チーズ</small>
	成分 エネルギー 627 Kcal 水分 376 g たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 3.7 g	成分 エネルギー 667 Kcal 水分 375 g たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 3.8 g	成分 エネルギー 772 Kcal 水分 311 g たんぱく質 34.6 g 食塩相当量 3.4 g	成分 エネルギー 659 Kcal 水分 313 g たんぱく質 25.4 g 食塩相当量 4.0 g	成分 エネルギー 767 Kcal 水分 336 g たんぱく質 39.3 g 食塩相当量 3.1 g
お昼ごはん	27	28	29	30	
	ご飯 チキン南蛮 生野菜 <small>鶏肉、玉ねぎ、卵、パセリ、かいわれ、赤玉ねぎ、レタス</small> 白菜とちりめんの煮物 <small>白菜、ちりめん、玉ねぎ、人参</small>	とうもろこしご飯 <small>コーン</small> さばのカレー醤油焼き 野菜ソテー <small>さば、さつまいも、ブロッコリー</small> ひじき豆腐 <small>ひじき、木綿豆腐、人参、グリーンピース</small>	コロッケパン メロンパン <small>コロッケ、キャベツ</small> ツナサラダ <small>ツナ、ブレイク、きゅうり、トマト、玉ねぎ、大根</small> パンプキンスープ <small>かぼちゃ、牛乳、クルトン、パセリ</small>	ご飯 ジョア <small>フル</small> 鶏肉の紅葉焼き 焼き野菜 <small>鶏肉、人参、じゃがいも、ナス</small> 酢の物 <small>きゅうり、大根、人参、ちりめん、ちくわ、わかめ</small>	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> 今月から ご当地メニューを 始めます!! </div> <p>まずは9月23日 『沖縄県』です</p> <p>10月以降の都道府県は 利用者さんの リクエストにより 決定します。 MOREの食事で 旅行気分を味わって 頂きたいと思います。</p>
	成分 エネルギー 732 Kcal 水分 232 g たんぱく質 39.7 g 食塩相当量 3.2 g	成分 エネルギー 687 Kcal 水分 242 g たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 3.3 g	成分 エネルギー 734 Kcal 水分 277 g たんぱく質 23.9 g 食塩相当量 3.8 g	成分 エネルギー 714 Kcal 水分 360 g たんぱく質 46.2 g 食塩相当量 2.6 g	