

●9月24日（金）割烹いつき 冷やし日本そば				天ぷら盛り合わせ				茶碗蒸し				葛餅				朝食				16（木）				17（金）				18（土）				19（日）			
																朝食				黒糖ロール クロワッサン スクランブルエッグと生野菜 （レタス ミニトマト） カフェオレ （低脂肪乳 コーヒー） エネルギー 583kcal				ご飯 赤だし（なめこ 玉ねぎ わかめ） 味付けまぐろ 昆布佃煮 たくあん ヤクルト400 エネルギー 467kcal				テーブルロール チョコデニッシュ 目玉焼きと生野菜 （レタス ミニトマト） 牛乳 チーズ エネルギー 467kcal				たまごロール ジャムパン カフェオレ （低脂肪乳 コーヒー） ぶどうゼリー エネルギー 621kcal			
ようこそ「割烹（かっぽう）いつき」へ 本日のメニューは、そば定食でございます。								昼食				ご飯 たらのもと焼きと温野菜 （さつまいも ブロッコリー） ほうれん草としめじの塩麴和え （塩麴 ほうれん草 にんじん しめじ） エネルギー 639kcal				ビビンバ丼（ごはん ごま 卵 合挽 ほうれん草 もやし にら にんじん 干しいたけ のり） えびしゅうまいと温野菜 （ブロッコリー） まいたけスープ （豆腐 まいたけ ちんげんさい） エネルギー 739kcal				ご飯 さばのごま焼きと温野菜 （さつまいも ブロッコリー） 大根サラダ （ちりめん 大根 水菜 にんじん きゅうり） エネルギー 739kcal				ご飯 ポークチャップときのこソテー（しめじ まいたけ ししいたけ） ポテトサラダ （ハム 卵 じゃがいも きゅうり たまねぎ） エネルギー 722kcal											
								夕食				ご飯 酢豚（豚肉 じゃがいも きくらげ バイナッブル 玉ねぎ にんじん ビーマン） 大豆ともやしのお浸し （小松菜 大豆 ちりめん もやし） エネルギー 739kcal				ご飯 豆腐ハンバーグと温野菜 （じゃがいも ブロッコリー） 甘酢きくらげ （にんじん きくらげ きゅうり） エネルギー 703kcal				ご飯 鶏肉のレモン風味焼きと温野菜（じゃがいも にんじん） カイワレサラダ （千えび きゅうり かいわれ わかめ） エネルギー 737kcal				ご飯 牛肉とチンゲン菜のオムレツ（卵 牛肉 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ） 明石焼き風（明石焼き みつば） エネルギー 768kcal											
								20（月）				21（火）				22（水）				23（木）				24（金）				25（土）				26（日）			
朝食				ご飯 みそ汁（豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ） 明太子 じゃこ天 べったら漬 味付のり エネルギー 464kcal				ご飯 赤だし（なめこ 玉ねぎ わかめ） 塩サケ かまぼこ きんとき煮豆 ヤクルト400 エネルギー 493kcal				ご飯 みそ汁（こまつな たまねぎ 油あげ） 塩サバ かにかま 白菜漬 ふりかけ エネルギー 542kcal				ツナロールサンド セサミパン ★ミルクカルピス （牛乳 カルピス） ゼリー エネルギー 570kcal				テーブルロール メープルフラワー オムレツと生野菜 （レタス ミニトマト） コーヒー みかん缶 エネルギー 542kcal				ホットケーキ 野菜ジュース ソフール もも缶 エネルギー 542kcal				ご飯 みそ汁（油あげ こまつな 玉ねぎ） 味付けまぐろ 高野煮 きゅうりのわさび漬 味付けのり エネルギー 455kcal							
昼食				わかめご飯 お好み焼き （豚肉 卵 えび いか キャベツ） ちくわの磯辺揚げと温野菜 （ブロッコリー） エネルギー 765kcal				ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 （なす アスパラ） 春雨サラダ （春雨 ハム きくらげ きゅうり 干ぶどう） エネルギー 740kcal				ご飯 豚肉の塩麴焼きと生野菜 （レタス きゅうり 赤ビーマン 玉ねぎ） にんじんシリシリ （ツナ 卵 ごま にんじん ねぎ） エネルギー 720kcal				ご飯 さけのマヨネーズ焼きと生野菜 （キャベツ 水菜 赤玉ねぎ） 鶏肝のしぐれ煮 （鶏肝 チンゲン菜 にんじん） エネルギー 720kcal				割烹いつき エネルギー 915kcal				カレーライス（米 牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース 福神漬 らっきょう） マカロニサラダ （マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ） エネルギー 800kcal 牛乳 なし				ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 （白菜 もやし ちりめん） エネルギー 747kcal							
夕食				ご飯 豚肉のピーナッツ焼きと温野菜 （じゃがいも にんじん） わさびマヨ和え （ちくわ キャベツ きゅうり コーン） エネルギー 740kcal				ご飯 サバの竜田揚げと温野菜 （かぼちゃ にんじん） 切り干し大根の炒り煮 （切干大根 にんじん 干しいたけ 油あげ グリンピース） エネルギー 897kcal				チャーハン （鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん グリンピース） たたきキュウリと春雨のピリ辛和え（ハム 春雨 にんじん きゅうり） まいたけスープ （豆腐 まいたけ ちんげん菜） エネルギー 579kcal				ご飯 八宝菜（豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ はくさい ヤングコーン ビーマン 玉ねぎ にんじん） 冷奴のじゃこのせ （ちりめん 豆腐 ねぎ） エネルギー 634kcal				ご飯 さばのみそ煮と煮物 （じゃがいも 大根） エネルギー 801kcal ほうれん草の白和え （ごま 豆腐 ほうれん草 にんじん しめじ）				ご飯 鶏肉のハニーマスタードかけと温野菜（さつまいも ブロッコリー） エネルギー 634kcal もやしの酢の物 （もやし にんじん レタス かまぼこ）				ご飯 かつおのおろし煮と煮物 （だいこん 揚げ豆腐 こんにゃく） エネルギー 793kcal ひじきの玉子とじ（千えび 卵 ひじき にんじん 干しいたけ グリンピース）							
27（月）				28（火）				29（水）				30（木）				 ●さけの栄養について さけはもともと白身の魚ですが、アスタキサンチンという天然の色素成分により紅色をしています。この色素はとても強い抗酸化力を持っています。このアスタキサンチンと同じくらい注目したいのが、オメガ3脂肪酸の主成分のDHAとEPAです。どちらも生活習慣病予防に効果があり、これらは皮のすぐ下の脂質に含まれています。皮も一緒に食べるとすぐく栄養がありますし、皮そのものに含まれる良質なコラーゲンやカルシウム、ビタミンB2、ビタミンAなど健康に良い栄養がぎっしりと詰まっています。皮ごと食べて頂く事をお勧めします。さけは「スーパーアンチエイジングフード」と呼ばれるほど美容と健康に良い栄養が豊富です。 ★オメガ3脂肪酸（不飽和脂肪酸の1つ） ★DHA（ドコサヘキサエン酸） 悪玉コレステロールの減少や脳細胞の活性化作用があります。 ★EPA（エイコサペンタエン酸） 血中の中性脂肪濃度を下げたり血小板が血管内で固まってしまうのを防ぐ作用があります。 いつきの里では、いろいろな調理方法でサケをご提供しております。今後も利用者さんにおいしく召し上がっていただける様に努めて参ります。																			
朝食				ご飯 みそ汁（揚げ豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ） 厚焼き玉子 煮ちくわ きんとき煮豆 ふりかけ エネルギー 616kcal				テーブルロール あんパン 野菜炒め （ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン） 牛乳 エネルギー 562kcal				お茶漬 塩さけ じゃこ天 昆布佃煮 ヤクルト400 エネルギー 454kcal																黒糖ロール クリームパン オムレツと生野菜 （ミニトマト レタス） 牛乳 パイン缶 エネルギー 623kcal							
昼食				ご飯 なし チキン南蛮漬と生野菜（レタス） トマトのマリネサラダ（トマト 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ 青しそ） エネルギー 741kcal				■とうもろこしごはん（米 とうもろこし パセリ） さばのカレー醤油焼きと温野菜（さつまいも オクラ） 大根のそぼろ煮（鶏肉 大根 にんじん ねぎ） エネルギー 699kcal				ルーローハン（ごはん 卵 豚肉 チンゲン菜） 春巻きと温野菜（ブロッコリー） わかめスープ（ごま たまねぎ わかめ ねぎ） エネルギー 855kcal																ご飯 えびマヨと生野菜（えびフリッター ヨーグルト レモン キャベツ トマト） 酢の物（ちりめん かにかま きゅうり 大根 わかめ） エネルギー 786kcal							
夕食				ご飯 いわしの蒲焼きと温野菜（さといも ブロッコリー） れんこんの金平（ごま れんこん にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ グリンピース） エネルギー 731kcal				ご飯 ちゃんこ風煮物（豚肉 豆腐 油あげ 白菜 にんじん） 里いもとツナのサラダ（ツナ 里いも きゅうり たまねぎ） エネルギー 701kcal				ポークカレー（豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース） シーザーサラダ（ハム レタス レッドキャベツ 玉ねぎ きゅうり 黄ビーマン 赤ビーマン クルトン） ソフール エネルギー 764kcal				ご飯 さわらの西京焼きと温野菜（さつまいも アスパラ） エネルギー 720kcal 筑前煮（鶏肉 にんじん 干しいたけ れんこん 竹の子 さといも グリンピース）																			



9月

