

		16 (金)		17 (土)		18 (日)								
<p>●9月22日(木) 特別メニュー 厨房職員が利用者さんに喜んでいただけるようなおかずを9品選んだプレートとご飯とすまし汁がついたメニューになります。</p>  <p>こちらの写真は、盛付イメージです。</p>		<p>●秋の味覚 秋刀魚(さんま) 9月26日(月)さんまの塩焼き 2022年の初サンマは、7月14日に北海道の釧路港で小型漁船が水揚げ。昨年よりも1カ月以上早く、24匹しか獲れなかったそうです。近年では、秋刀魚は高級魚?なんて耳にされることも多くなりました。今年は塩焼きでご提供しようと思います。施設食では、利用者さんが食べやすい様に頭・骨・尾を除いて提供しております。旬のスタチを絞って大根おろしとポン酢で秋の味覚をお届けいたします。</p> 		朝食	<p>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</p>	エネルギー 423kcal	<p>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</p>	エネルギー 655kcal	<p>たまごロール クリームパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ぶどうゼリー</p>	エネルギー 641kcal				
		昼食	<p>ピビンパ丼 (米 こま 卵 合挽 ほうれん草 もやし じら にんじん 干しいたけ のり) えびしゅうまいと温野菜 (フロッコリー) またけスープ (豆腐 またけ チンゲン菜)</p>	エネルギー 716kcal	<p>ご飯 さばのみそ焼きと温野菜 (さつまいも フロッコリー) 大根サラダ (ちりめん 大根 水菜 にんじん きゅうり)</p>	エネルギー 624kcal	<p>肉うどん (うどん 牛肉 玉ねぎ ごぼう かまぼこ ねぎ) じゃこピー奴 (豆腐 ピーナッツ ちりめん しそ) 杏仁豆腐 (寒天 牛乳 みかん バイン)</p>	エネルギー 696kcal						
		夕食	<p>ご飯 さけのチーズ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) トマトサラダ (トマト アスパラ かいわれ 玉ねぎ)</p>	エネルギー 667kcal	<p>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)</p>	エネルギー 694kcal	<p>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) ごぼうサラダ (こま かにかま ごぼう 大根 かいわれ)</p>	エネルギー 774kcal						
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)		25 (日)		
朝食	<p>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</p>	エネルギー 432kcal	<p>ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩サケ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト</p>	エネルギー 473kcal	<p>テーブルロール ジャムパン スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ビーマン) 野菜ジュース</p>	エネルギー 566kcal	特別メニュー		<p>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) コンソメスープ ジョア もも缶</p>	エネルギー 471kcal	<p>ご飯 赤だし (ひ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ しば漬 味付けのり</p>	エネルギー 636kcal	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) 味付けまぐろ 高野煮 たくあん ミルミル</p>	エネルギー 503kcal
昼食	<p>わかめご飯 お好み焼き (豚肉 卵 えび いか キャベツ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (フロッコリー)</p>	エネルギー 769kcal	<p>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 干豆腐)</p>	エネルギー 825kcal	<p>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)</p>	エネルギー 708kcal	特別メニュー		<p>ご飯 鶏肉の松風焼きと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ サニーレタス) かぼちゃのサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ)</p>	エネルギー 731kcal	<p>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 ちりめん) 大豆サラダ (大豆 チーズ ハム きゅうり にんじん) ヨーグルト ぶどう</p>	エネルギー 877kcal	<p>ご飯 豚肉の香草パン粉焼きと生野菜 (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 こま にんじん ねぎ)</p>	エネルギー 843kcal
夕食	<p>ご飯 豚肉の塩麹焼きと温野菜 (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)</p>	エネルギー 791kcal	<p>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)</p>	エネルギー 810kcal	<p>えびピラフ たたきキュウリのピリ辛和え (ハム 春雨 にんじん きゅうり) 野菜と玉子のスープ (卵 ほうれん草 玉ねぎ パプリカ)</p>	エネルギー 557kcal	<p>ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ ほうさい 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)</p>	エネルギー 634kcal	<p>ご飯 さばのみそ煮と煮物 (じゃがいも 大根) ほうれん草の白和え (こま 豆腐 ほうれん草 にんじん しめじ)</p>	エネルギー 688kcal	<p>ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (さつまいも フロッコリー) スパサラダ (スパゲティ ハム にんじん きゅうり)</p>	エネルギー 862kcal	<p>ご飯 さけのつつみ焼き (さけ 玉ねぎ にんじん ビーマン えのき しめじ しいたけ) 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)</p>	エネルギー 544kcal
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)		<p>★新メニュー 9月26日(月) タラモサラダ タラモサラダは、ギリシアの代表的なオードブルで、たらこをほぐし、オリーブオイル、レモン汁などを加え、マッシュポテトと混ぜ合わせたものです。 「タラモ」とは魚卵という意味のギリシャ語です。</p>  				
朝食	<p>ご飯 みそ汁 (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</p>	エネルギー 494kcal	<p>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</p>	エネルギー 570kcal	<p>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) コンソメスープ パイン缶 ジョア</p>	エネルギー 462kcal	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 高野煮 ごぼうのそぼろ煮 三色煮豆 ふりかけ</p>	エネルギー 647kcal	<p>★新メニュー 9月26日(月) タラモサラダ タラモサラダは、ギリシアの代表的なオードブルで、たらこをほぐし、オリーブオイル、レモン汁などを加え、マッシュポテトと混ぜ合わせたものです。 「タラモ」とは魚卵という意味のギリシャ語です。</p>  					
昼食	<p>ご飯 梨 チキン南蛮漬けと生野菜 (キャベツ トマト) ★たらもサラダ (たらこ じゃがいも サニーレタス)</p>	エネルギー 881kcal	<p>とうもろこしごはん 柿 (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)</p>	エネルギー 735kcal	<p>すき焼き丼 (米 牛肉 焼き豆腐 白菜 にんじん 菜の花 しいたけ 糸こんにゃく グリンピース) ほうれん草としめじのお浸し (ほうれん草 もやし しめじ かまぼこ) すまし汁 (ひ わかめ えのき ねぎ)</p>	エネルギー 669kcal	<p>ご飯 とりマヨと生野菜 (鶏肉 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)</p>	エネルギー 796kcal					<p>★新メニュー 9月26日(月) タラモサラダ タラモサラダは、ギリシアの代表的なオードブルで、たらこをほぐし、オリーブオイル、レモン汁などを加え、マッシュポテトと混ぜ合わせたものです。 「タラモ」とは魚卵という意味のギリシャ語です。</p>  	
夕食	<p>ご飯 すまし汁 (ひ わかめ ねぎ) ■さんまの塩焼きと大根おろし (大根 すだち) れんこんの金平 (こま 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)</p>	エネルギー 711kcal	<p>ご飯 ちゃんこ風煮物 (肉団子 豆腐 白菜 にんじん しいたけ えのき もやし ニラ) ツナと里芋のサラダ (ツナ 里芋 きゅうり 玉ねぎ レタス)</p>	エネルギー 685kcal	<p>ご飯 クリームシチュー (豚肉 牛乳 じゃがいも にんじん 玉ねぎ フロッコリー) もやしのナムル (こま ハム もやし きゅうり きくらげ)</p>	エネルギー 820kcal	<p>ご飯 さわらの西京焼きと温野菜 (さつまいも アスパラ) 筑前煮 (鶏肉 にんじん 干しいたけ れんこん 竹の子 里芋 グリンピース)</p>	エネルギー 737kcal				<p>★新メニュー 9月26日(月) タラモサラダ タラモサラダは、ギリシアの代表的なオードブルで、たらこをほぐし、オリーブオイル、レモン汁などを加え、マッシュポテトと混ぜ合わせたものです。 「タラモ」とは魚卵という意味のギリシャ語です。</p>  		