



こだわり御膳

21年9月の献立



カロリー・塩分表示 ☆ 主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>※いきいき!メニュー!9月のテーマは『夏の疲れを回復させようメニュー』です!</p> <p>☆ お酢・・・酢に含まれる有機酸には、エネルギー代謝を高めて疲労を回復させるパワーがあります!!</p> <p>☆ 梅・・・梅に含まれるクエン酸には、疲労物質といわれる『乳酸』を燃焼させるパワーがあります!!</p> <p>☆ 豚肉やピーナッツ・・・ビタミンB1が豊富。肉体疲労の回復に!!</p> <p>☆ ひじきや青菜・・・カルシウムが豊富。精神疲労の回復に!!</p>				
<p>6日 430kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ チンジャオロース</p> <p>豆腐ステーキの野菜あん ごぼうの柔らかおかか煮</p>	<p>7日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ 鶏肉のパン粉焼き ～マスタードソースレモン風味～</p> <p>ほうれん草の胡麻ドレ和え 大根の生姜煮</p>	<p>8日 470kcal 3.0g</p> <p>☆ オムレツ&キャベツボール ～きのこ入りトマトデミソース～</p> <p>ブロッコリーの粒マスタードサラダ 切干し大根のチャプチェ風炒め</p>	<p>9日 440kcal 3.1g</p> <p>☆ 豚肉となすのみそだれ炒め</p> <p>春雨ときゅうりの明太マヨ和え くわい入りつくねの照り焼き</p>	<p>3日 420kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ ぶりの照り焼き</p> <p>炊き合わせ 枝豆チーズポテトサラダ</p>
<p>13日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ アジのカレー南蛮漬け</p> <p>炊き合わせ 菊菜とさつま芋の白和え</p>	<p>14日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ 鶏肉の照りダレ焼き</p> <p>八宝菜 青菜の大豆和え</p>	<p>15日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ 天ぷらの盛り合わせ</p> <p>帆立と野菜のバター醤油炒め 冷やしきつねうどん</p>	<p>16日 430kcal 3.0g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ 味噌肉じゃが&海老しそカツ</p> <p>青菜と柚子のお浸し 枝豆オムレツ</p>	<p>10日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ ねぎわさびおろしハンバーグ</p> <p>ブロッコリーのピーナツ和え シーフードトマトスパゲティー</p>
<p>20日</p> <p>敬老の日</p>	<p>21日 440kcal 3.0g</p> <p>いきいき!メニュー!</p> <p>☆ ハンバーグ ～梅おろしポン酢～</p> <p>豚肉とひじきの炒め煮 エビチリソース</p>	<p>22日 450kcal 3.1g</p> <p>☆ サケのムニエル ～バジルマヨネーズソース～</p> <p>揚げ出し豆腐 華風和え</p>	<p>23日</p> <p>秋分の日</p>	<p>17日 450kcal 3.1g</p> <p>☆ 鶏肉のから揚げ ～レモン果汁添え～</p> <p>オムレツの明太ねぎマヨソース 大根と豚ひき肉のオイスター煮込み</p>
<p>27日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ タンドリーチキン</p> <p>大根ときゅうりのわさび和え 野菜とベーコンの卵とじ</p>	<p>28日 460kcal 3.1g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>☆ たら天&なすひき肉挟み天 ～揚げ出しおろしあん～</p> <p>里いもの柚子味噌和え 五目きんぴら</p>	<p>29日 430kcal 3.0g</p> <p>☆ 酢豚</p> <p>海鮮風焼きそば きのこオクラのお浸し</p>	<p>30日 440kcal 3.0g</p> <p>☆ 子持ちししゃもフライ</p> <p>切干し大根のカレーマヨサラダ 鶏とひじきの炒め煮</p>	<p>24日 430kcal 3.1g</p> <p>☆ 舞茸入りすき煮</p> <p>豆腐しんじょうの天ぷら パンパンジーサラダ</p> <p>中秋の名月</p>

* 献立内容については、変更になる場合があります。