



今週の献立表



	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)									
朝食	ごはん 味噌汁 おんせんたまご 温泉卵	ごはん 味噌汁 さけ しおや 鮭の塩焼き	ごはん 味噌汁 なっとう 納豆のモロヘイヤ和え	ごはん 味噌汁 せんだいふ たまご 仙台麩の卵とじ	ごはん 味噌汁 うめに イワシの梅煮	ごはん 味噌汁 あつや たまご 厚焼き玉子	ごはん 味噌汁 なっとう 納豆									
	キャベツソテー 三色煮豆	五目きんぴら ふりかけ	きのこのバター醤油炒め	小松菜とアサリの辛子和え チーズ	キャベツの炒り煮 ふりかけ	ひじきと豚肉のカレー煮 味付け海苔	切り干大根のソース炒め									
	628kcal	601kcal	525kcal	604kcal	587kcal	600kcal	562kcal									
	昼食	わかめごはん 鯖の南蛮漬 白菜の胡麻和え 白桃缶 牛乳	ごはん ポークピカタ和風カレーソース 小松菜としめじの磯和え バナナ 牛乳	とりてんどん 鶏天丼 あっさりポテトサラダ キウイ 豆乳	むぎごはん 麦ごはん 酢鱈 豆腐のバンバンジー アセロラゼリー 牛乳	ざっこくごはん 雑穀ごはん チャフチェ アスパラの中華和え 杏仁豆腐 牛乳	ごはん 千キンチャップ ジャーマンポテト バナナ 牛乳	ごはん 豆腐の中華旨煮 なすの香味ドレッシング 洋梨缶 牛乳								
		879kcal	759kcal	834kcal	792kcal	908kcal	837kcal	829kcal								
		夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のティアフルソース インゲンのピーナッツ和え オレンジ	コーンごはん 具だくさんスープ フライ2種 キャベツとリンゴのサラダ フルーチェ	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしナムル パイン缶	ほうとう いなり寿司 ながいも 長芋とオクラの梅肉和え ココアプリン	いもちごはん さつま芋ごはん みそ汁 揚げた豆腐 揚出し豆腐とぼろあんかけ 白菜の土佐酢和え 甘夏缶	ごはん 味噌汁 にく 肉じゃが アスパラとツナの和風サラダ ヨーグルト	千キンカレー コンソメスープ スイートサラダ カップケーキ							
			616kcal	809kcal	661kcal	872kcal	764kcal	725kcal	804kcal							
栄養価			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2123kcal 75g 56g 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2169kcal 83g 52g 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2020kcal 88g 44g 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2268kcal 84g 46g 10g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2259kcal 81g 58g 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2162kcal 87g 48g 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2195kcal 81g 50g 8g
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> いちょう寮 利用者さん 誕生日メニュー </div>															

嗜好調査のご協力ありがとうございました☺

8月にみなさんに書いてもらった嗜好調査を集計しました。好きなものや苦手なものを教えてくれてありがとうございました(^^)みたけのみなさんはお肉やラーメンなどが大好きな方がたくさんいるようです☆でも、お野菜が苦手...といった意見もたくさんありました。みなさんが一生懸命答えてくれたアンケートを元に、みなさんが苦手な食材はどう調理したら食べやすくなるかなど考えていきたいと思っております!! みなさんも苦手なものでも一口、次は二口...と少しずつ食べることが出来るようにチャレンジしてみてくださいませ～と思っております♪