



今週の献立表



てしろもりの丘

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)							
朝食	ごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	厚揚げの味噌炒め	オムレツ	納豆	サバの味噌煮	厚焼玉子	チーズオムレツ	温奴							
	オクラのおかか和え	大根とちくわの煮物	野菜炒め	里芋のそぼろ煮	ほうれん草とウインナーのソテー	青梗菜の煮浸し	茄子の炒め煮							
	金時煮豆	鯛味噌			のりの佃煮	三色煮豆	ふりかけ							
	594 kcal	527 kcal	547 kcal	526 kcal	552 kcal	549 kcal	566 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	鮭チャーハン	ごはん	焼肉丼		タンメン							
	チキンチャップ	赤魚の野菜蒸し	豆腐の中華スープ	厚揚げと小松菜のキムチ炒め	春雨の酢のもの	焼きそば	餃子							
	キャベツとリンゴのサラダ	小松菜とえのきの辛し和え	白桃缶	きゅうりと大根の梅しそ和え	バナナ	キュービックサラダ	バナナ							
	キウイ	オレンジ	牛乳	キウイ	牛乳	チョコバナナ	牛乳							
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳								
	763 kcal	611 kcal	736 kcal	758 kcal	845 kcal	719 kcal	771 kcal							
夕食	ごはん	きのこご飯	ごはん / 手作りパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	すまし汁	味噌汁	☆ビーフシチュー	味噌汁	味噌汁	親子煮	鮭のチーズ焼き							
	タラのフリッター	お月見ハンバーグ	★クリームシチュー	鶏肉のくわ焼き	鯖のみぞれ煮	わかめとツナの和え物	里芋と野菜の炊き合わせ							
	ほうれん草の胡麻和え	ジャーマンポテト	トマトサラダ	茄子の香味ドレッシング	小松菜の中華サラダ	マンゴー	さつまいものいとこ煮							
	杏仁豆腐	十五夜デザート	バナナ	りんご	ココアプリン									
	674 kcal	809 kcal	728 kcal	587 kcal	658 kcal	615 kcal	694 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2031kcal	エネルギー	1947kcal	エネルギー	2011kcal	エネルギー	1871kcal	エネルギー	2055kcal	エネルギー	1883kcal	エネルギー	2031kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	77g	たんぱく質	80g	たんぱく質	76g	たんぱく質	65g	たんぱく質	62g
	脂質	51g	脂質	43g	脂質	54g	脂質	41g	脂質	57g	脂質	46g	脂質	49g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.5g
														

今週は、「敬老の日」「十五夜」「秋分の日」「てしろまつり」「選択メニュー」と、行事が盛りだくさんですね。十五夜のメニューはお月様をイメージした月見ハンバーグと十五夜デザートを提供します。きれいな満月が見られるといいですね。秋分の日、暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。お彼岸の中日でもあり、おはぎをお供えする風習があります。給食では、秋の食材(鮭、里芋、さつまいも)を使ったメニューとなっています。

18日の選択メニューは、主菜のビーフシチューかクリームシチュー、主食のご飯かパンの2種類を選択してもらいました。人気はビーフシチューとパンになりました。お楽しみに♪

21日は、てしろまつりです！施設内の装飾がとってもきれいで待ち遠しいですね。てしろまつりに元気に参加できるように、体調管理に気をつけましょう。