



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 味噌汁 厚揚げの味噌炒め オクラのおかか和え 金時煮豆	ご飯 味噌汁 オムレツ 大根とちくわの煮物 鯛味噌	ごはん 味噌汁 納豆 野菜炒め	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮缶 里芋のそぼろ煮	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 ほうれん草とウインナーのソテー のりの佃煮	ごはん 味噌汁 チーズオムレツ 青梗菜の煮浸し 三色煮豆	ごはん 味噌汁 温奴 茄子の炒め煮 ふりかけ	
	594 kcal	527 kcal	547 kcal	526 kcal	552 kcal	549 kcal	566 kcal	
	昼食	ごはん チキンチャップ キャベツとリンゴのサラダ キウイ 牛乳	ごはん 赤魚の野菜蒸し 小松菜とえのきの辛し和え オレンジ 牛乳	鮭チャーハン 豆腐の中華スープ 白桃缶 牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜のキムチ炒め きゅうりと大根の梅しそ和え キウイ 牛乳	ごはん 焼肉丼 春雨の酢のもの バナナ 牛乳	 焼きそば キュービックサラダ チョコバナナ 牛乳	タンメン 餃子 バナナ 牛乳
		763 kcal	611 kcal	736 kcal	758 kcal	845 kcal	719 kcal	771 kcal
		夕食	ごはん すまし汁 タラのフリッター ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐	きのこごはん 味噌汁 お月見ハンバーグ ジャーマンポテト 十五夜デザート	ごはん / 手作りパン ☆ビーフシチュー ★クリームシチュー トマトサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 茄子の香味ドレッシング りんご	ごはん 味噌汁 鯖のみぞれ煮 小松菜の中華サラダ ココアプリン	ごはん 親子煮 わかめとツナの和え物 マンゴー
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	
	けいろうのひ 敬老の日	じゅうごや 十五夜	せんたく 選択メニュー			てしろまつり	しゅうぶんのひ 秋分の日	

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お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。