



今週の献立表



てしろもりの丘

	9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)		9月12日(土)		9月13日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	納豆		けんちん炒め		目玉焼き		厚焼玉子		冷奴		納豆		さんまのみぞれ煮	
	大根とツナの煮物		オクラのなめたけ和え		ひじきと枝豆の炒り煮		れんこんきんぴら		茄子の炒め煮		じゃが芋のそぼろ煮		青梗菜の炒め物	
					鯛味噌		三色煮豆						ジョア	
	572 kcal		581 kcal		614 kcal		613 kcal		625 kcal		596 kcal		664 kcal	
昼食	おろし肉うどん		麦ごはん		ごはん		中華丼		ごはん				ごはん	
	キャベツの梅マヨ和え		鰯の照り焼き		豚肉とさつま芋の甘辛炒め		揚げ茄子の香味和え		すき焼き風煮				豚肉と厚揚げの甘辛炒め	
	南瓜蒸しパン		マセドアンサラダ		中華サラダ		白桃缶		きゅうりともやしのしそ和え				茄子ときゅうりのポン酢和え	
	牛乳		洋梨缶		キウイ		牛乳		オレンジ				バナナ	
			牛乳		牛乳				牛乳				牛乳	
	781 kcal		733 kcal		774 kcal		735 kcal		761 kcal		437 kcal		805 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		親子丼		ごはん	
	さばの胡麻味噌煮		味噌汁		味噌汁		味噌汁		さつま汁		味噌汁		味噌汁	
	じゃがいもとアスパラのソテー		豚カツ		タラのタルタルソース焼き		鶏肉のチーズ焼き		鯖の塩こうじ焼き		わかめの酢のもの		和風ハンバーグ	
	オレンジ		ほうれん草の胡麻和え		小松菜としめじの磯和え		キャベツとコーンのサラダ		切干大根のナムル		パイナップル		マカロニサラダ	
			杏仁フルーツ		パイナップル		フルーツ		キウイ				オレンジ	
	722 kcal		763 kcal		666 kcal		663 kcal		627 kcal		628 kcal		688 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2075kcal	エネルギー	2077kcal	エネルギー	2054kcal	エネルギー	2011kcal	エネルギー	2013kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	2157kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	73g	たんぱく質	78g	たんぱく質	73g	たんぱく質	74g	たんぱく質	67g	たんぱく質	78g
	脂質	60g	脂質	48g	脂質	46g	脂質	42g	脂質	50g	脂質	31g	脂質	51g
	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.6g
													いろどりようしゅ 彩の利用者さん リクエストメニュー	

9月になりました。涼しい日もあり、夏が終わったな—と感じています。この時期は寒暖差や夏の暑さの疲れなどによって、体の調子を崩しやすい時期です。食事をしっかりと、夜はぐっすり休んで体調を整えましょう。

また、岩手県ではインフルエンザが流行しています。手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

9月12日はてしろまつりです。今年は出店を楽しんでもらうために、昼食はやきそばのみ提供します。出店のメニューは「かき氷、ジュース、たこ焼き、から揚げ、たこ焼き、フライドポテト」になります。利用者のみなさんは、チケットと交換してください。その他にもキッチンカーや他の事業所さんにも来ていただき、クレープやお菓子の販売もありますので、食べすぎ注意で楽しみましょう♪