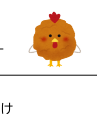


	日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
朝	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。  10月21日(火) 昼食は ショートステイの 特別選抜食です♪  			御飯 揚げポールの煮物 イガの和え物 味噌汁(水菜、わかめ) 牛乳	御飯 サマアと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ すまし汁(絹さや、さつま芋) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー マヨネーズ コッパース(人参、ひらたけ) ジュア	御飯 アロリーの炒め物 三色煮豆 すまし汁(白菜、人参) 牛乳
昼	【通常提供】 ごはん、めばるの山椒煮 【特別選抜】 飲茶盛合わせ エビ、肉、魚介の旨みを楽しめる、彩り 豊かな飲茶三種盛合わせです♪ +追加料金120円 			御飯 イガのバジルソース カリフラワーとインナーのソテー キャベツとコーンのサラダ ブルーベリー缶	御飯 鶏の治部煮 小松菜の煮え 白菜のゆず和え ブルーベリー缶	御飯 魚のキリあんかけ(タ) 小松菜の煮え かぶの酢の物 ブルーベリー缶 	御飯 揚げ豆腐 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干しエビの青菜しそ和え ブルーベリー缶
タ				御飯 豚肉の柳川風煮 大根のきんぴら アロリーのからし和え すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 Eと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 おろしのレタと和え 中華スープ(キクラゲ、揚げなす)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 胡麻マヨネーズ すまし汁(白玉麺、とろろ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーマンとえび(特) 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	御飯 がんと野菜の煮物 カリフラワーのソテー 味噌汁(もやし、オクラ) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 おろしの中華和え すまし汁(えのき、さといも) わかめ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りカラフル トマトの胡麻ドレッシング コッパース(さつま芋、玉ねぎ) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 カリフラワーの中華和え 味噌汁(春菊、人参) 牛乳	御飯 ハムと野菜の煮物 小松菜のくるみおろし すまし汁(もやし、油揚げ) 牛乳 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー マヨネーズ コッパース(春菊、えのき) ジュア	御飯 小松菜と油揚げの煮え もやしとわかめ(特) 味噌汁(なめこ、人参) 牛乳
昼	御飯 メソカ インゲンとしらすの炒め物 カリフラワーのドレッシング 和え ヨーグルト・ブルーベリー	御飯 めばるの生煮え じゃが芋のバニラソース 青梗菜のお浸し ブルーベリー缶 	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶと人参の煮物 アロリーのサラダ ブルーベリー缶 	松山軒 錦糸卵、エビ、インゲン、まごころ レンゲ せんざんき 味噌汁 おろしのマヨネーズ 	御飯 魚のバニラソース(タ) マヨネーズ 白菜と人参のサラダ ブルーベリー缶	御飯 牛肉と野菜の炒め物 青梗菜とあさりのうす煮 ひじきと大根(大根) ブルーベリー缶	御飯 魚のソテー風(ほっけ) じゃが芋金平 おろしの中華和え ブルーベリー缶
タ	御飯 魚の漬け焼き(赤魚) 南瓜のれい煮 かぶの梅和え すまし汁(お麩、わかめ)	御飯 牛肉とレタの中華旨煮 小松菜の干しエビ炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ(絹ごし豆腐、なると)	御飯 がんと野菜の煮物 小松菜の干しエビ炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ(絹ごし豆腐、なると)	御飯 豆腐の五目あんかけ 里芋の含め煮 大根としらすのサラダ すまし汁(庄内麩、白ネギ)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 インゲンの野菜炒め アロリーのわかめ和え 味噌汁(かぶ、なめこ)	御飯 魚の中華風照焼(さわら) 茄子の生煮え キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(水菜、オクラ)	御飯 生揚げと野菜の炒め物 つみれの薄くす煮 カリフラワーの中華和え すまし汁(畑菜、わかめ)
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 ポテトサラダ 味噌汁(大根、さつま芋) 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツと竹輪の和え物 すまし汁(白玉麺、白菜) わかめ 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶのポテト 小松菜と干しエビの和え物 コッパース(じゃがいも、ほうれん草) 牛乳	御飯 ジャムと野菜の炒め物 アロリーのフレンチサラダ 味噌汁(白ネギ、チンゲン菜) 牛乳	御飯 なすのそぼろ煮 おろしのレタと和え 味噌汁(庄内麩、さつま芋) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートソース ポテトサラダ(白菜) コッパース ジュア	御飯 おろしの中華和え 豆サラダ すまし汁(かぶ、菜だいこん) 牛乳
昼	御飯 鶏肉のさらさら蒸し きのこのソテー インゲンの焼和え ブルーベリー缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 おろしの中華和え ブルーベリー缶	御飯 魚の醤油焼(あじ) カリフラワー おろしのレタと和え ブルーベリー缶	御飯 鶏肉のポテトサラダ(さわら) 白菜とアロリーの煮え 春雨サラダ ブルーベリー缶	御飯 鶏肉の照焼 インゲンのきんぴら かぶのサラダ ヨーグルト・ブルーベリー 	御飯 ヨーグルト・カラメル 人参サラダ ブルーベリー缶	御飯 鶏肉の生煮え さつま芋とインゲンの煮物 もやしとわかめ(特) ブルーベリー缶
タ	御飯 ますのゆず味噌焼 茄子とピーマンの炒め物 わかめお浸し すまし汁(かぶ、青ネギ)	御飯 魚の煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 インゲンの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバニラソース炒め インゲンとササガのサラダ トマトソース	御飯 おろしの卵焼 おろしの中華和え きんぴら すまし汁(キャベツ、ごぼう)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とピーマンのソテー おろしの中華和え すまし汁(油揚げ、絹さや)	御飯 魚の煮付け(ぶり) 里芋のそぼろあんかけ 茄子のドレッシング かけ 味噌汁(畑菜、油揚げ)	御飯 カレー玉 ソーヤ 春雨中華サラダ 中華スープ(なると、キクラゲ)
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	御飯 竹輪の野菜炒め 春菊のゆず和え すまし汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 サマアと野菜の炒め物 豆たつぷりインナーサラダ 味噌汁(油揚げ、しいたけ) わかめ	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インナーと野菜のスープ煮 小松菜とわかめのサラダ コッパース(さといも、キャベツ) 牛乳	御飯 ハムと野菜の煮物 インゲンのからし和え すまし汁(玉ねぎ、オクラ) 牛乳	御飯 がんと野菜の煮物 おろしのからし風味 味噌汁(チンゲン菜、白ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉の炒め物 白菜と人参のフレンチサラダ コッパース(春菊、玉ねぎ) ジュア	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ すまし汁(ほうれん草、人参) 牛乳
昼	ショートステイ特別選抜食 御飯 ミートソースのコンニャク煮 アロリーのソテー おろしの中華和え ブルーベリー缶 			健康御膳～血液さらさら御膳～ 御飯 梅もろこし煮 おろしの中華和え きんぴら すまし汁(キャベツ、ごぼう) 			御飯 魚の和風オムライス 小松菜の干しエビ炒め 角切さつま芋ポテトサラダ ブルーベリー缶
タ	御飯 インゲンとしらすの炒め物 カリフラワーのドレッシング 和え ヨーグルト・ブルーベリー	御飯 魚の塩焼(が) かぶの味噌煮 かぶの中華和え すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 鶏と和風の中煮炒め 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのドレッシング かけ 中華スープ(キクラゲ、コーン)	御飯 Eと野菜の卵とじ インゲンのマヨネーズ炒め おろしの中華和え 味噌汁(白菜、わかめ)	御飯 魚のチヂミ焼(タ) インゲンの野菜のスープ煮 アロリーのからし風味 すまし汁(油揚げ、畑菜)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とインゲンの炒め物 おろしの中華和え 味噌汁(花巻、キャベツ)	御飯 豆腐のステーキ・インナー ピーマン炒め 小松菜の中華和え コッパース(じゃがいも、コーン)
朝	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	御飯 揚げポールの煮物 胡麻ドレッシング 和え 味噌汁(油揚げ、青ネギ) 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め かぶとわかめのサラダ すまし汁(揚げナス、菜だいこん) わかめ 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のドレッシング炒め おろしの中華和え コッパース(さといも、畑菜) 牛乳	御飯 Eとインナーのスープ煮 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(白ネギ、かぼちゃ) 牛乳	御飯 おやしの干しエビ炒め 豆たつぷりインナーサラダ 味噌汁(さつま芋、チンゲン菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロリーの炒め物 ごぼうサラダ コッパース(揚げナス、ほうれん草) ジュア 	
昼	鎌倉の日 御飯 味噌煮込うどん さつま芋のレーズン煮 マヨネーズ ブルーベリー缶 			ハロウィン 御飯 鶏の黄金煮 かぶと鶏の炒め物 小松菜のピーマン和え ブルーベリー缶 			御飯 魚の南部焼(ほっけ) かぶのふろふき 小松菜の佃煮 すまし汁(花巻、白ネギ) 
タ	御飯 魚の香味焼(ア) 刻昆布とさつま揚げの煮物 玉葱の梅かつお和え すまし汁(お麩、春菊)	御飯 鶏肉のバニラソース 小松菜の炒め物 キャベツとコーンのサラダ コッパース(グリーンピース、じゃがいも)	御飯 魚のさらさら蒸し(が) 鶏肉と里芋の煮物 おろしの中華和え 味噌汁(えのき、オクラ)	御飯 ハム&グリンピース 野菜の和風風味煮 キャベツとインナー コッパース(玉ねぎ、コーン)	御飯 魚の胡麻器油焼(鯖) 魚のはちみつ煮 おろしの中華和え すまし汁(油揚げ、人参)		
朝	1497.58 kcal 蛋白質(a): 57.23 脂質(a): 34.79 食塩相当量(a): 6.42	1459.98 kcal 蛋白質(a): 55.83 脂質(a): 39.98 食塩相当量(a): 5.9	1456.59 kcal 蛋白質(a): 60.72 脂質(a): 40.42 食塩相当量(a): 6.44	1445.38 kcal 蛋白質(a): 55.12 脂質(a): 40.01 食塩相当量(a): 6.35	1554.62 kcal 蛋白質(a): 57.15 脂質(a): 49.74 食塩相当量(a): 6.27	1466.49 kcal 蛋白質(a): 49.69 脂質(a): 36.63 食塩相当量(a): 6.42	