



2016年 9月 上井草ふれあいの家 予定献立表



社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831

★ひとことメモ

・鮭

秋になると一斉に川を登ってくる鮭は太古の昔から冬を越すための貴重な食料でした。鮭には川魚的な独特のにおいがあるので、“塩をふって水分と一緒に臭みをとる”“燻製にして香りをつける”“レモン汁、酢で臭みを消す”などの工夫がされています。また鮭のピンク色は美肌にかかせないアスタキサンチンというカロチノイド色素です。体内に入るとビタミンA効果を発揮して皮膚や粘膜に働きかけます。

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)				
赤飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 果物 かぶの和風ドレッシング和え シュークリーム I補給:-591kcal 卵白ク:27.6g 脂質:14.2g 塩分:2.9g	ご飯 味噌汁 舌ヒラメの揚げおろし煮 さつまいもの煮物 果物 ブロッコリーの生姜和え 抹茶蒸しパン I補給:-589kcal 卵白ク:22.0g 脂質:9.4g 塩分:3.1g	中華丼 中華スープ 春雨の中華サラダ フルーツゼリー にら玉 栗ようかん I補給:-635kcal 卵白ク:24.0g 脂質:14.0g 塩分:3.3g				
9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)
お休み	ミルクロール コンソメスープ 秋野菜のシチュー アスパラサラダ 果物 人参とハムのソテー 黒糖まんじゅう I補給:-609kcal 卵白ク:21.7g 脂質:15.8g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け じゃが芋の煮物 果物 小松菜のなめたけ和え クリームワッフル I補給:-562kcal 卵白ク:22.8g 脂質:10.8g 塩分:3.1g	冷やし中華 水餃子 果物 青梗菜の中華サラダ あんみつ I補給:-556kcal 卵白ク:19.4g 脂質:11.7g 塩分:3.1g	ご飯 コンソメスープ カレーのトマトソースがけ マカロニサラダ 果物 きのこベーコンのソテー グレープゼリー I補給:-620kcal 卵白ク:17.9g 脂質:15.3g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじき煮 果物 いんげんのくるみ和え ごままんじゅう I補給:-571kcal 卵白ク:24.1g 脂質:10.8g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 銀鮭の塩焼き もやしとピーマンの炒め物 もずく酢 果物 コーヒーロールケーキ I補給:-565kcal 卵白ク:20.0g 脂質:15.6g 塩分:2.8g
9月11日(日)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 さわらの梅しそ焼き 南瓜のいとし煮 果物 カリフラワーのおかか和え ハスカップゼリー I補給:-612kcal 卵白ク:23.1g 脂質:10.5g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ コールスローサラダ 果物 ブロッコリーと桜海老のソテー エクレア I補給:-598kcal 卵白ク:26.9g 脂質:15.0g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 金平ごぼう 果物 小松菜のピーナツ和え マドレーヌ I補給:-573kcal 卵白ク:19.7g 脂質:16.4g 塩分:2.9g	舞茸ご飯 清汁 月見蒸し 炊き合わせ フルーツゼリー 白菜の浅漬け お月見まんじゅう I補給:-616kcal 卵白ク:26.4g 脂質:6.9g 塩分:3.3g	中秋の名月 ご飯 味噌汁 メンチカツ&カニクリームコロッケ 生野菜サラダ 果物 アスパラとあさり炒め ブッセケーキ I補給:-615kcal 卵白ク:24.2g 脂質:16.8g 塩分:3.0g	ご飯 中華スープ 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の中華和え 果物 れんこんの煮物 きみしぐれ I補給:-612kcal 卵白ク:22.5g 脂質:15.8g 塩分:3.2g
9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)
お休み	栗赤飯 清汁 刺身の盛り合わせ 海老の二色揚げ 炊き合わせ メロン 秋色羊かんの盛り合わせ I補給:-630kcal 卵白ク:31.0g 脂質:11.8g 塩分:3.3g	寿会 わかめご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ 根菜の煮物 なすの浅漬け 果物 吹雪まんじゅう I補給:-632kcal 卵白ク:21.6g 脂質:14.6g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 若鶏としめじのクリーム煮 玉ねぎと海老のマリネ 果物 ジャーマンポテト ロールケーキ I補給:-625kcal 卵白ク:24.4g 脂質:17.5g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 メバルの生姜煮 厚揚げの炒め物 果物 いんげんのおかか和え おはぎ I補給:-588kcal 卵白ク:27.1g 脂質:11.1g 塩分:3.2g	秋分の日 ボークカレー コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け 果物 もみじまんじゅう I補給:-615kcal 卵白ク:17.9g 脂質:14.9g 塩分:2.8g	五日ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ和風ソースがけ さつまいもとりんごの甘煮 きゅうりと茗荷の酢の物 ヨーグルト カスタードケーキ I補給:-640kcal 卵白ク:18.4g 脂質:15.1g 塩分:2.9g
9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
お休み	さつまいもご飯 みそし さんまの塩焼き きざみ昆布の煮物 果物 なすと貝割れのごま和え わらび餅 I補給:-631kcal 卵白ク:21.4g 脂質:17.7g 塩分:3.2g	ご飯 味噌汁 豚肉のソテー 秋野菜添え 大根サラダ 果物 マカロニとベーコンのコンソメ煮 ドームケーキ(チョコ) I補給:-643kcal 卵白ク:24.2g 脂質:17.3g 塩分:3.1g	十五穀米 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ なすの煮物 果物 キャベツの土佐酢和え 味噌まんじゅう I補給:-639kcal 卵白ク:21.7g 脂質:13.6g 塩分:2.9g	ご飯 味噌汁 牛肉ときのこの甘辛炒め もやしの梅しそ和え 果物 切干大根の煮物 キャロットゼリー I補給:-565kcal 卵白ク:21.8g 脂質:8.9g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ 炒り豆腐 きゅうりとしらすの酢の物 果物 和風パンケーキ I補給:-571kcal 卵白ク:23.8g 脂質:13.4g 塩分:3.0g	