



2021年9月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
※食材の都合により変更する場合がございます。 ご了承ください。 ~シフォンケーキ・プリン販売日のご案内~ 8(水)・16(木)・27(月) 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。		ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときのこの和え物 <small>1食あたり 593kcal 蛋白質 21.6g 食塩 1.9g</small>	さつまいもごはん 炊き合わせ <small>(つくね・高野豆腐・野菜)</small> かき揚げ ほうれん草辛子和え コールスローサラダ <small>1食あたり 540kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2.7g</small>	ごはん 雉(きじ)焼き 牛蒡のツナカレーサラダ 素麺南瓜の酢の物 野菜の炊き合わせ ひじき煮 <small>1食あたり 538kcal 蛋白質 19.3g 食塩 2.2g</small>	炊込ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き なめたけのおろし和え 厚揚げと根菜の炒め煮 <small>1食あたり 573kcal 蛋白質 21.4g 食塩 1.8g</small>
	6	7	8	9	10
ごはん 豚焼き肉 ゆで卵 きゅうりの酢の物 五目煮 じゃこと昆布のふりかけ <small>1食あたり 506kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2g</small>	ごはん 鶏の照焼 ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 しめじの佃煮 <small>1食あたり 574kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の塩焼き 炊き合わせ(厚揚げ) 枝豆と海老の卵焼き なすの辛子和え 野菜の天ぷら <small>1食あたり 541kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.5g</small>	ばら寿司 南瓜煮 鶏と豆腐の卵焼 さばのからあげ 青菜のお浸し <small>1食あたり 558kcal 蛋白質 17.9g 食塩 3.6g</small>	ごはん 鶏の青のリソース揚げ 浅漬け風サラダ いんげんごま和え なす含煮 きのこの当座煮 ゆでいか <small>1食あたり 502kcal 蛋白質 25.7g 食塩 2g</small>	ごはん ポークチョップ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 揚げなす海老の煮物 五目煮豆 <small>1食あたり 524kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2g</small>
13	14	15	16	17	18
ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草ののり和え スパゲティサラダ たたき牛蒡 南瓜煮 <small>1食あたり 567kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.3g</small>	ごはん 魚の味噌バター焼き 添え(玉ねぎソテー) きゅうりの甘酢和え 厚揚げと根菜の炒め煮 きんぴらごぼう フルーツ <small>1食あたり 540kcal 蛋白質 19g 食塩 1.9g</small>	ごはん 肉巻き ゆで卵 じゃが芋煮 鮭と野菜のマリネ ちりめん山椒の佃煮 <small>1食あたり 555kcal 蛋白質 22.5g 食塩 1.8g</small>	ごはん チンジャオロース 焼き茄子おかか和え 切干大根の煮物 ゆで卵 えび天 <small>1食あたり 543kcal 蛋白質 20.9g 食塩 1.5g</small>	ごはん 魚の照り焼き 浅漬け風サラダ 卵焼き 煮豆 ピーマン佃煮 かぼちゃそぼろ煮 <small>1食あたり 522kcal 蛋白質 19.2g 食塩 1.6g</small>	きのごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 マッシュサラダ(大豆入り) フルーツ <small>1食あたり 538kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.9g</small>
20	21	22	23	24	25
ごはん 豚生姜焼き 春雨サラダ 白菜のごま和え がんもの煮物 えのき海苔 フルーツ <small>1食あたり 604kcal 蛋白質 22.6g 食塩 2.1g</small>	青菜と梅のごはん ミートローフ 南瓜煮 えびとピーマンの炒め物 揚げ出し茄子 フルーツ <small>1食あたり 510kcal 蛋白質 18.3g 食塩 1.7g</small>	ごはん 赤魚煮付 鶏の磯辺揚げ 五目煮豆 ほうれん草のお浸し 人参サラダ フルーツ <small>1食あたり 548kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.4g</small>	ごはん 魚の塩麴焼き 青菜のわさび和え かぼちゃサラダ 大根旨煮 卵焼き <small>1食あたり 575kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.4g</small>	ごはん 甘酒漬豚角煮 かつおと野菜の中華和え 白菜のごま和え なすとピーマン揚浸し ひじきと大豆煮 フルーツ <small>1食あたり 604kcal 蛋白質 26.7g 食塩 2.8g</small>	ごはん 棒々鶏 魚の塩焼き マカロニサラダ フルーツ 大根の煮物 <small>1食あたり 562kcal 蛋白質 24.1g 食塩 2g</small>
27	28	29	30	医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-6640124	
ごはん 魚の味噌煮 人参ピーナッツ和え 素麺南瓜の酢の物 五目ひじき 豚肉とキャベツの炒め物 <small>1食あたり 578kcal 蛋白質 21g 食塩 2.4g</small>	ごはん 魚の塩焼き 添え(揚げ野菜) 肉じゃが きゅうりの酢の物 きんぴらごぼう 生揚げ和え <small>1食あたり 552kcal 蛋白質 19.6g 食塩 2g</small>	ごはん ふりかけ(ごましそ昆布) すき焼風煮 山椒おろし和え 卵焼き きゅうりの酢の物 <small>1食あたり 588kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.6g</small>	みょうがごはん タンドリーチキン 添え(紫キャベツマリネ) なすのごま和え 野菜の炒め煮 マセドアンサラダ <small>1食あたり 533kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2.3g</small>		

栄養一口メモ ~食卓という風景~

きっとみなさん、よくご承知だと思いますが、食事という観点から「元気に過ごすために一番大切に考えていただきたいこと」は「今日一日3度食事をとる」ということです。そして次に大事なことは「バランスよく食べる」ということです。バランスの良い食事というのは、食卓の風景が良いものです。

具体的には、

- ①主食
- ②主菜(魚、肉、卵、豆腐を中心にしたおかず)
- ③副菜(野菜を中心としたおかず)2品…1品が汁物になってもよい

という形になります。



我が家の食卓はどんな風景かなと、今一度振り返っていただき、1日1食の方は2食に、1食に1品の方はもう1品増やすという風に、一歩ずつの積み重ねをしていただければと思います。