

# 2015 9 月

## 桂千代原ロデイサービスセンター

# 今月のごはん

月	火	水	木	金	土	日	
	<b>銀鮭の塩麴焼き</b> 冬瓜の冷し鉢 デザート	<b>肉じゃが</b> 胡瓜とちりめんの酢の物 デザート	<b>ミートローフ</b> マセドアンサラダ デザート	<b>鯖のおろし煮</b> 炊き合わせ デザート	<b>ローストチキン</b> ひじきと春雨の和え物 デザート	6	
	エネルギー 塩分 カリウム 465kcal 3.5g 781.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 571kcal 3.0g 958.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 684kcal 3.0g 868.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 642kcal 3.3g 888.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 587kcal 3.1g 800.0mg		
7	<b>白身魚の青しそ天ぷら</b> 冷奴 デザート	<b>豚肉の生姜焼き</b> 太もやしとニラのナムル デザート	<b>菊花ごはん</b> 鮭のゆず味噌田楽 菊花風和え&デザート	<b>冷 麺</b> ポテトサラダ デザート	<b>ビーフシチュー</b> ツナサラダ デザート	<b>白身魚の千草焼き</b> 切干大根の和え物 デザート	13
エネルギー 塩分 カリウム 582kcal 3.5g 812.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 467kcal 2.6g 711mg	エネルギー 塩分 カリウム 630kcal 3.9g 1077.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 554kcal 3.4g 645.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 599kcal 3.6g 863.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 576kcal 3.0g 848.0mg		
14	<b>鶏肉のソテー</b> パンプキンサラダ デザート	<b>敬老の日祝膳</b>	<b>敬老の日祝膳</b>	<b>さんまの竜田焼き</b> 炊き合わせ デザート	<b>鶏南蛮うどん</b> 法蓮草のやまぶき和え ポテトサラダ&デザート	<b>豚肉の柳川風煮</b> 茄子の生姜醤油和え デザート	20
エネルギー 塩分 カリウム 615kcal 2.9g 619.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 514kcal 3.7g 788.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 701kcal 3.8g 1189.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 653kcal 2.6g 656.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 577kcal 3.7g 651.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 505kcal 3.1g 801.0mg		
21	<b>フライ盛り合わせ</b> 小松菜の炒め煮 デザート	<b>秋分の日</b> <b>鱈の西京焼き</b> ひじき大豆煮 デザート	<b>秋分の日</b> <b>散らし寿司</b> 炊き合わせ デザート	<b>ポークチャップ</b> 涼伴三絲 デザート	<b>銀鮭の塩焼き</b> がんもとインゲンの含め煮 デザート	<b>カレーライス</b> 菜果サラダ デザート	27
エネルギー 塩分 カリウム 637kcal 3.5g 630.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 534kcal 3.1g 732.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 506kcal 3.8g 448.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 608kcal 3.6g 791.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 591kcal 3.9g 855.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 664kcal 3.3g 831.0mg		
28	<b>すき焼き風煮</b> 焼きなす デザート	<b>カツの玉子とじ</b> 酢の物 デザート	<b>にしん茄子煮</b> ちぐさ焼き デザート				
エネルギー 塩分 カリウム 555kcal 3.7g 825.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 604kcal 3.1g 613.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 576kcal 3.4g 737.0mg					