

# 2016 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
			1	2	3	4
			<b>鯔の南蛮漬け</b> 水菜のはりはり煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 581kcal 3.5g 971.0mg	<b>肉じゃが</b> 胡瓜とちりめんの酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 561kcal 3.5g 963.0mg	<b>グリルハンバーグ</b> 明太子スパゲティーサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 592kcal 3.0g 555.0mg	
5	6	7	8	9	10	11
<b>鶏肉と茄子の甘辛煮</b> ひじきと春雨の酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 679kcal 3.3g 743.0mg	<b>牛肉と大根の煮物</b> 千草焼き デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 639kcal 3.40g 1020.0mg	<b>白身魚の青じそ天ぷら</b> 冷奴 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 594kcal 3.5g 812.0mg	<b>豚肉の生姜焼き</b> 太もやしとニラのナムル デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 460kcal 2.8g 703mg	重陽の節句 <b>菊花ごはん</b> 鮭のゆず味噌田楽 菊花風和え & デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 683kcal 3.9g 1079.0mg	<b>おにぎり&amp;冷麺</b> ポテトサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 554kcal 3.4g 664.0mg	
12	13	14	15	16	17	18
<b>白身魚の千草焼き</b> ひじきと春雨の酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 574kcal 3.4g 7530mg	<b>豚肉と茄子の味噌炒め</b> 里芋の煮っころがし デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 535kcal 3.2g 927.0mg	<b>鶏南蛮うどん</b> 法連草の山吹和え & サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 603kcal 3.8g 825.0mg	<b>鯔の山路蒸し</b> 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 517kcal 3.5g 903.0mg	敬老の日祝膳 <b>さんまの竜田焼き</b> 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 579kcal 3.9g 1024.0mg	<b>さんまの竜田焼き</b> 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 596kcal 3.9g 713.0mg	
19	20	21	22	23	24	25
敬老の日祝膳 <b>さばの塩焼き</b> やわらか金平ごぼう デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 670kcal 3.3g 1265.0mg	<b>豚肉の柳川風煮</b> 茄子の生姜醤油和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 591kcal 3.9g 699.0mg	秋分の日 <b>散らし寿司</b> 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 553kcal 3.9g 532.0mg	<b>鰯の西京焼き</b> ひじき大豆煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 541kcal 3.3g 675.0mg	<b>ポークチャップ</b> 涼伴三絲 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 609kcal 3.6g 792.0mg		
26	27	28	29	30		
<b>カレーライス</b> 菜果サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 546kcal 3.3g 826.0mg	<b>栗ご飯&amp;鮭の塩焼き</b> がんもと野菜の含め煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 550kcal 3.8g 817.0mg	<b>すき焼き風煮</b> きゅうりの酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 531kcal 3.4g 841.0mg	<b>カツの玉子とじ</b> 焼きなす デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 520kcal 3.0g 703.0mg	<b>にしん茄子煮</b> ちぐさ焼き デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 588kcal 3.6g 809.0mg		