


2013年 9月


ランチメニュー

＆  
ランチ参観日程表

4日(水)	5日(木)	6日(金)
520 kcal	510 kcal	508 kcal
夏野菜のカレー (玉ねぎ・卵・トマト・人参・ 豚肉・ジャガイロ・大豆) ・春雨サラダ (きゅうり・人参・卵) ・ミニトマト・とろろこし ・洋風スープ(キャベツ・卵) ・デザート ・牛乳	・チキンピカタ (鶏肉・卵) ・レタス・スティックオクラ ・ミニトマト ・なすのおき揚げ(卵・豚肉) ・おせじ(わか草・油揚げ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・チャーハン (ネギ・卵・ハム・人参) ・揚げアツタ (豚肉・人参・ネギ) ・おせじの中華サラダ (わか草・きゅうり・人参・ちくわ) ・中華スープ(にら・とろろ) ・フルーツ ・牛乳

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
510 kcal	508 kcal	508 kcal	512 kcal	515 kcal
・ポークソテー (豚肉・しょうが) ・おねろソテー ・スパゲティサラダ (キャベツ・人参・卵) ・ミニトマト ・おせじ(わか草・わかめ・油揚げ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・マーボー豆腐 (とろろ・ネギ・豚肉・人参) ・ナムル (わか草・人参・人参・人参・人参) ・ミニトマト ・レタス ・中華スープ(わか草・わかめ・人参) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・ごんまの竜田揚げ ・千切りキャベツ ・ミニトマト ・かぼちの煮物 ・枝豆 ・おせじ(わか草・油揚げ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	・オムライス (鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・卵) ・おせじの洋風和え (わか草・人参・ハム) ・洋風スープ (玉ねぎ・卵・人参) ・フルーツ ・牛乳	・五日豆腐 (人参・人参・卵・豚肉・人参) ・ちくわの二色揚げ (人参・人参) ・スティックオクラ ・ミニトマト ・フルーツ ・牛乳

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日	511 kcal	507 kcal	515 kcal	515 kcal
	・親子丼 (鶏肉・人参・卵) ・冷ゼン(とろろ・おなか) ・かぼちの煮物 ・おせじ(わか草・わかめ・油揚げ) ・フルーツ ・牛乳	・おせじのマヨネーズ焼き (鶏肉・マヨネーズ・人参) ・レタス ・切干大根の煮物 (切干大根・油揚げ・人参) ・スクランブルエッグ・コン (卵・コン) ・おせじ(わか草・わかめ・油揚げ) ・ごはん・乳酸ドリンク	・サンドイッチ (ロールパン・人参・人参・人参) ・とりの唐揚げ ・レタス・ミニトマト ・おせじのサラダ (レタス・人参・人参・人参) ・洋風スープ (わか草・コン) ・フルーツ・牛乳	・チキンカツ ・千切りキャベツ ・おせじの中華サラダ (人参・人参) ・人参グラッセ ・アロココリー ・コンスープ(コン・牛乳) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
秋分の日	520 kcal	518 kcal	510 kcal	510 kcal
	・ハンジュービーフ (玉ねぎ・牛肉・人参・人参・人参) ・コルスロ・サラダ (キャベツ・レタス・きゅうり・コン) ・アロココリー ・ミニトマト ・洋風スープ(人参・コン) ・フルーツ・牛乳	・焼きそば (キャベツ・わか草・豚肉・人参) ・とろろの中華サラダ (とろろ・レタス・きゅうり・ちくわ) ・ミニトマト ・中華スープ(人参・卵) ・ヨーグルト	・自家製のフライ ・千切りキャベツ ・おせじの煮物 (わか草・油揚げ・人参) ・スティックオクラ ・ミニトマト ・おせじ(わか草・油揚げ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・デザート (キャベツ・人参・人参・人参) ・大根とちくわのナムル (大根・きゅうり・人参・人参) ・ミニトマト ・中華スープ(わか草・コン・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳

30日(月)
507 kcal
・ピザ (玉ねぎ・人参・人参・人参) ・ポテトサラダ (わか草・人参・人参・人参) ・ミニトマト ・洋風スープ(人参・卵) ・フルーツ・牛乳

・ランチ参観の際は、お話し  
スリッパも持参して下さい。  
・ランチメニューは、変更する場合があります。  
・通常1家庭お1人のランチを準備しています。複数の参加をご希望の方は、2-3日前までに お知らせ下さい。

☺放射能対策の一つとして、  
ミネラル豊富に含む食品も多く  
取り入れています。  
ミネラルの「カリウム」「カルシウム」の  
多い食品には、☆印をつけています。