



9月 ランチメニュー&参観表

3日(水)	4日(木)	5日(金)
518 kcal	519 kcal	521 kcal
<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 (鶏肉・玉ねぎ・卵・人参) 冷やし(とろろ・おから) ゴッホ芋の甘煮 みそ汁(豆腐・油揚げ・わかめ) デザート 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 焼そば (キャバツ・モヤシ・豚肉・人参) とろろの中華サラダ (とろろ・レタス・キュウリ・ちくわ) ミニトマト 中華スープ(にら・卵) フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ (牛小肉・玉ねぎ・人参・トマト) 春雨マヨネーズサラダ (キュウリ・人参・卵) ミニトマト 洋風スープ(キャバツ・コン・わかめ) フルーツ 牛乳

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
514 kcal	518 kcal	516 kcal	517 kcal	514 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ピロラフ (バーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン) ポインツ・メインとトウモロコシ コールスロサラダ (キャバツ・キュウリ・レタス・人参・リンゴ) 洋風スープ (春雨・コン・わかめ) フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ スパゲティサラダ (キャウリ・人参・卵) 切干大根の蕪物 (切干大根・油揚げ・人参) みそ汁(じゃが芋・油揚げ) ごはん フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゴケのマヨネーズ焼き (魚・マヨネーズ・パセリ) ひじきの蕪物 (ひじき・人参・油揚げ) レタス 人参グラッセ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ごはん 乳酸菌ドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> マーボ豆腐 (とろろ・ネギ・豚肉・こんにゃく) モヤシの中華サラダ (モヤシ・人参・キュウリ・レタス・ちくわ) ミニトマト 中華スープ(玉ねぎ・コン・わかめ) ごはん フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> とうめん から揚げ おやし(とろろ・ゴッホ芋・人参・ちくわ・桜えび) さゆりの浅漬 (キュウリ・キャバツ・ごま) フルーツ 牛乳

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
~敬老の日~	520 kcal	516 kcal	514 kcal	520 kcal
	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ (豚肉・玉ねぎ・人参) ミモカサラダ (ブロッコリー・キャバツ・キュウリ・レタス・卵) 洋風スープ(コン・わかめ) フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> エビ入りギョーザ (おろしえび・豚肉・キャバツ・玉ねぎ・にら) ナムル (モヤシ・ほうれん草・人参・白ごま) 中華スープ(とろろ・卵) ごはん 乳酸菌ドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 混ぜごはん (鶏肉・玉ねぎ・しょうが・人参・油揚げ) 豚ごぼう焼き 青菜とエリンギの炒め物 (青菜・エリンギ・コン・バター) みそ汁(ゴッホ芋・油揚げ) フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おから入りコロケ (豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ・おから) マカロニサラダ(キュウリ・人参・卵) ブロッコリー ミニトマト 洋風スープ(玉ねぎ・卵・わかめ) ごはん フルーツ 牛乳

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
521 kcal	~秋分の日~	512 kcal	513 kcal	516 kcal
<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん (豚肉・玉ねぎ・人参・油揚げ・ネギ) かぼちゃの素揚げ ゴッホ野菜サラダ (キャバツ・キュウリ・人参・ナス・昆布・ごま) フルーツ 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> チャーハン (いん・卵・ネギ・人参) キャアエ (春雨・豚肉・人参・ピーマン・ホウレン草) ミニトマト 中華スープ(とろろ・わかめ) ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ゴケフライ (魚) 千切りキャバツ さんまのから揚げ (ごぼう・人参・こんにゃく・ちくわ・ごま) みそ汁(豆腐・油揚げ) ごはん フルーツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 4キンピカタ (鶏肉・卵・小麦粉) レタス フライドポテト 切干大根の蕪物 (切干大根・人参・油揚げ) 洋風スープ(玉ねぎ・コン) ごはん フルーツ・牛乳

29日(月)	30日(火)
514 kcal	518 kcal
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のしょうが焼き (豚肉・しょうが) 玉ねぎソテー さゆりとちくわの梅マヨネーズ (さゆり・キャバツ・ちくわ・梅干) ミニトマト みそ汁(ゴッホ芋・油揚げ・わかめ) ごはん フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> むすとかぼちゃのミートグラタン (豆腐・かぼちゃ・豚肉・チーズ・人参) グリーンサラダ (レタス・キャバツ・さゆり・人参) ミニトマト 洋風スープ(春雨・コン・わかめ) ごはん・フルーツ・牛乳

※ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。
 ※ランチメニューは変更する場合があります。
 ※通常一家庭お一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を豊富に含む食品を多く取り入れています。
 ミネラルの「カリウム」「カリシウム」の多い食品には☆印をつけています。