

給食だより

2023年9月

西部在宅障害者福祉センター



まだまだ、厳しい残暑が続きますが、そろそろ、食欲の秋、実りの秋がやってきます。秋は食べ物おいしい季節です。
 9月の献立にはきのこ、栗、茄子、かぼちゃ、さんまなど秋になるとおいしい食材をたっぷり取り入れました。旬の食材から残暑に負けない元気をいただきます。
 9月のリクエストは、自立星組さんにお願ひしました。ご協力ありがとうございました。



1 (金)
開設記念日
 洋風ちらし寿司
 鶏の二色巻き
 すまし汁
 抹茶のデザート
 エネルギー - 584 kcal
 蛋白質 26.6 g

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
ごはん 冷しゃぶ 揚げだし豆腐 味噌汁 のりつく エネルギー - 645 kcal 蛋白質 25.3 g	カレーライス 夏野菜サラダ 福神漬 ヨーグルト エネルギー - 677 kcal 蛋白質 25.7 g	栗ご飯 さんまの竜田揚げ ほうれん草浸し 茄子のごま味噌和え すまし汁 エネルギー - 610 kcal 蛋白質 21.9 g	ごはん チキンピカタ 野菜たっぷり卵の花 味噌汁 牛乳かん エネルギー - 631 kcal 蛋白質 30.4 g	ごはん ハ宝菜 焼ききょうざ スープ ジョア エネルギー - 652 kcal 蛋白質 24.4 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
えびピラフ 棒棒鶏サラダ コーンスープ ヨーグルト エネルギー - 594 kcal 蛋白質 26.8 g	ごはん 鱈の黒酢あんかけ 菊花和え 味噌汁/果物 エネルギー - 671 kcal 蛋白質 30.5 g	ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ スープ エネルギー - 682 kcal 蛋白質 27.9 g	ごはん 豚肉の生姜焼き 冷奴 味噌汁 エネルギー - 657 kcal 蛋白質 32.1 g	ごはん(小) ちゃんぽん麺 しゅうまい ふりかけ/プリン エネルギー - 701 kcal 蛋白質 32.1 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
敬老の日 	ごはん クリームコロッケ ひじきのサラダ 豆乳コンソメスープ エネルギー - 679 kcal 蛋白質 19.9 g	ごはん 麻婆豆腐 オクラのおかか和え スープ/果物 エネルギー - 608 kcal 蛋白質 29.8 g	ごはん 鮭のムニエルタルタルソース 揚げ茄子のおろし和え 味噌汁 エネルギー - 647 kcal 蛋白質 27.6 g	ごはん チキンラタトゥユ のり塩れんこん 赤だし/果物 エネルギー - 621 kcal 蛋白質 31.2 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
ごはん 鯖味噌漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 ぶどうゼリー エネルギー - 576 kcal 蛋白質 27.1 g	ごはん(小) ごま豆乳担々麺 ひじきのサラダ ヤクルト ふりかけ エネルギー - 610 kcal 蛋白質 20.5 g	ごはん 若鶏塩唐揚げ ブロッコリーのサラダ 焼き茄子のしそ和え かきたま汁 エネルギー - 696 kcal 蛋白質 32.5 g	ごはん 肉じゃが 小松菜と竹輪のごまあえ 味噌汁 果物 エネルギー - 586 kcal 蛋白質 23.5 g	ごはん お月見ハンバーグ マカロニサラダ スープ エネルギー - 680 kcal 蛋白質 28.4 g

(重心ケアの摂取量は基本、表示の約7割です。献立は都合により変更する場合がございます。)