




# × ニ ュ ー



## 9月12日~9月24日

Tel:0743-64-3001

9月	<b>北海道産コーンステーキ (照焼き)</b>
12日	法蓮草フラワーオムレツ 細切り昆布炒め煮 青梗菜しらすあえ 上の生姜天
月曜	エネルギー 244 Kcal タンパク質 11.5 g 脂質 11.6 g

9月	<b>敬老の日</b>
19日	
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

9月	<b>照焼きハンバーグ</b>
13日	春巻き コーンたっぷりコロケ 炒り豆腐 サンド豆ピーナッツあえ
火曜	エネルギー 349 Kcal タンパク質 14.8 g 脂質 18.3 g

9月	<b>アジフライ (みりん干し)</b>
20日	ペンネソテー 大根炒り煮 小松菜お浸し 肉団子煮
火曜	エネルギー 355 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 13.6 g


9月	<b>塩レモンささみフライ</b>
14日	法蓮草平焼き玉子 スパナポリタン 切干大根煮つけ 菜の花辛子あえ
水曜	エネルギー 360 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 15.8 g

9月	<b>チーズオムレツ</b>
21日	メンチカツ 大豆と蓮根の旨煮 ブロッコリージャコあえ ガンモ煮つけ
水曜	エネルギー 388 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質 21.1 g

9月	<b>鯖の塩焼き</b>
15日	牛肉コロケ ひじきの炒り煮 小松菜お浸し 高野含め煮
木曜	エネルギー 339 Kcal タンパク質 16.0 g 脂質 24.8 g

9月	<b>鯖塩焼き</b>
22日	野菜かきあげ 肉シューマイ ひじきの炒り煮 なます
木曜	エネルギー 381 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 22.7 g

9月	<b>野菜肉巻きフライ</b>
16日	紅生姜入りフラワー 大豆の旨煮 マカロニサラダ たこ焼き
金曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

9月	<b>秋分の日</b>
23日	
金曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

9月	<b>タコベジカツ</b>
17日	山菜スパ オムレツ(ケチャップ) 蓮根の中華風炒め 青梗菜のわさびあえ
土曜	エネルギー 299 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 11.0 g

9月	<b>あげ餃子の中華とろみ煮</b>
24日	野菜コロケ 小松菜卵炒め オクラわさびあえ こんにやく煮つけ
土曜	エネルギー 314 Kcal タンパク質 8.6 g 脂質 14.7 g

家族のおかずで介護食 介護食づくりのヒント3か条 第1条 家族と一緒のメニューで 毎日の食事づくりと介護食づくりの両立ではとても大変。家族のメニューに少し手を加えて、お年寄りの身体状況にあった食事にアレンジしましょう。またお年寄りも家族と同じものを食べることが喜びになり、心身にとっていい栄養になります。第2条 食べやすくする工夫を 食べる機能が低下するのは、かみ砕き、舌でまとめ、のどに送り、飲み込み力が衰えるため。柔らかさに加えて「まとまりがよい」「のどごしかソフト」になるよう、料理の形態を工夫しましょう。第3条 食べたい気持ちを最優先 栄養バランスにこだわらず、 「明るく」「おいしく」「楽しく」食べることで免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。