

献立予定表

さとに田園クリニック

	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日	10月17日 土曜日
院内A	ゆかりご飯 肉団子の甘辛煮 カリフラワーとソーセージ炒め ほうれん草とコーンのサラダ さつま芋のレーズン煮	ゆかりご飯 肉団子の甘辛煮 ひよこ豆のカレー炒め 酢味噌和え(大根・わかめ) さつま芋のレーズン煮	ご飯 天ぷら盛り合わせ(とり天) 天つゆ ブロッコリーとひき肉のとりみ 煮 三色和え(白菜・小松菜) ごぼうとささみのサラダ	ご飯 天ぷら盛り合わせ(とり天) 天つゆ 里芋田楽 ポン酢和え(キャベツ・かにか ま) ごぼうとささみのサラダ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付け合わせ(きぬさや) 高野豆腐生姜そぼろあんか け 梅おかか和え(もやし) 人参しりしり	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付け合わせ(パプリカソテー) ジャーマンポテト ピーナッツ和え(小松菜) 人参しりしり
	エネルギー:529 タンパク:14.6 炭水化物:90.1 カリウム:672 リン:204 食塩相当量:2.3	エネルギー:588 タンパク:16.4 炭水化物:95.7 カリウム:727 リン:218 食塩相当量:2.2	エネルギー:578 タンパク:16.0 炭水化物:86.5 カリウム:549 リン:189 食塩相当量:1.7	エネルギー:621 タンパク:15.7 炭水化物:98.0 カリウム:647 リン:196 食塩相当量:1.9	エネルギー:512 タンパク:22.1 炭水化物:87.1 カリウム:435 リン:279 食塩相当量:1.7	エネルギー:549 タンパク:20.1 炭水化物:70.4 カリウム:559 リン:236 食塩相当量:1.6
院内B	ゆかりご飯 ハーブピカタ(さわら) 付け合わせ(いんげん) カリフラワーとソーセージ炒め ほうれん草とコーンのサラダ さつま芋のレーズン煮	ゆかりご飯 ハーブピカタ(さわら) 付け合わせ(きぬさや) ひよこ豆のカレー炒め 酢味噌和え(大根・わかめ) さつま芋のレーズン煮	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 付け合わせ(ミニトマト) ブロッコリーとひき肉のとりみ 煮 三色和え(白菜・小松菜) ごぼうとささみのサラダ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 付け合わせ(ミニトマト) 里芋田楽 ポン酢和え(キャベツ・かにか ま) ごぼうとささみのサラダ	ご飯 酒粕煮(さば) 付け合わせ(きぬさや) 高野豆腐生姜そぼろあんか け 梅おかか和え(もやし) 人参しりしり	ご飯 酒粕煮(さば) 付け合わせ(きぬさや) ジャーマンポテト ピーナッツ和え(小松菜) 人参しりしり
	エネルギー:512 タンパク:21.4 炭水化物:79.2 カリウム:722 リン:281 食塩相当量:2.1	エネルギー:570 タンパク:23.2 炭水化物:84.7 カリウム:785 リン:294 食塩相当量:2.0	エネルギー:491 タンパク:21.3 炭水化物:70.7 カリウム:593 リン:241 食塩相当量:1.7	エネルギー:534 タンパク:21.0 炭水化物:82.2 カリウム:691 リン:248 食塩相当量:1.9	エネルギー:542 タンパク:26.3 炭水化物:72.1 カリウム:499 リン:322 食塩相当量:1.7	エネルギー:565 タンパク:24.2 炭水化物:74.2 カリウム:586 リン:277 食塩相当量:1.6
持ち帰りC	ゆかりご飯 炒り鶏 キャベツのツナ炒め かぼちゃサラダ さつま芋のレーズン煮	ゆかりご飯 炒り鶏 揚げ出し豆腐 わさび醤油和え(白菜) さつま芋のレーズン煮	ご飯 酢豚風 大豆の煮物 春雨のドレッシング和え ごぼうとささみのサラダ	ご飯 酢豚風 チンゲン菜の香り炒め ポテトサラダ ごぼうとささみのサラダ	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ(きぬさや) きんぴら(大根) 野菜のマリネ 人参しりしり	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ(パプリカソテー) 鶏ともやしのにんにく炒め 豆腐のごまマヨサラダ 人参しりしり
	エネルギー:804 タンパク:18.9 炭水化物:85.4 カリウム:765 リン:245 食塩相当量:1.9	エネルギー:820 タンパク:18.8 炭水化物:81.6 カリウム:719 リン:249 食塩相当量:1.8	エネルギー:558 タンパク:25.3 炭水化物:80.8 カリウム:749 リン:287 食塩相当量:1.9	エネルギー:551 タンパク:20.6 炭水化物:77.5 カリウム:750 リン:248 食塩相当量:1.8	エネルギー:533 タンパク:13.8 炭水化物:77.2 カリウム:645 リン:239 食塩相当量:2.1	エネルギー:626 タンパク:18.7 炭水化物:76.4 カリウム:613 リン:276 食塩相当量:2.0
持ち帰りD	ゆかりご飯 あじの野菜あんかけ キャベツのツナ炒め かぼちゃサラダ さつま芋のレーズン煮	ゆかりご飯 あじの野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 わさび醤油和え(白菜) さつま芋のレーズン煮	ご飯 ぶりの蒲焼風 付け合わせ(ふきの煮物) 大豆の煮物 春雨のドレッシング和え ごぼうとささみのサラダ	ご飯 ぶりの蒲焼風 付け合わせ(ふきの煮物) チンゲン菜の香り炒め ポテトサラダ ごぼうとささみのサラダ	ご飯 とろろ蒸し(たら) きんぴら(大根) 野菜のマリネ 人参しりしり	ご飯 とろろ蒸し(たら) 鶏ともやしのにんにく炒め 豆腐のごまマヨサラダ 人参しりしり
	エネルギー:558 タンパク:21.6 炭水化物:85.9 カリウム:757 リン:284 食塩相当量:1.9	エネルギー:574 タンパク:21.5 炭水化物:82.1 カリウム:711 リン:288 食塩相当量:1.8	エネルギー:576 タンパク:25.2 炭水化物:75.9 カリウム:636 リン:234 食塩相当量:2.2	エネルギー:569 タンパク:20.5 炭水化物:72.6 カリウム:637 リン:195 食塩相当量:2.1	エネルギー:468 タンパク:20.6 炭水化物:76.0 カリウム:841 リン:290 食塩相当量:1.9	エネルギー:547 タンパク:25.4 炭水化物:74.0 カリウム:772 リン:325 食塩相当量:1.8