

2021 年 9 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

月	火	水	木	金	土	日		
		1	2	3	4	5		
		ごはん 豚の塩麹焼 里芋の煮物 おひたし すまし汁	なつやさい ★夏野菜カレー フレンチサラダ オムレツ コンソメスープ いちおし	ごはん 牛プルコギ炒め 海藻サラダ 小松菜メンマ和え 中華スープ	ごはん 鯖の味噌煮 かぼちゃコロッケ 菜の花梅和え すまし汁	お休み		
		カロリー 587 kcal タンパク質 27.4 g 炭水化物 69.3 g 脂質 21.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 643 kcal タンパク質 18.5 g 炭水化物 88.1 g 脂質 24.5 g 塩分 3.7 g	カロリー 485 kcal タンパク質 30.4 g 炭水化物 61.6 g 脂質 15.4 g 塩分 1.4 g	カロリー 617 kcal タンパク質 31.2 g 炭水化物 71 g 脂質 26.5 g 塩分 2.6 g			
	6	7	8	9	10		11	12
	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根帆立煮 中華スープ	かんさいふう 関西風うどん ★そいむす オクラと茄子の煮びたし デザート スペシャル	ごはん シーフードフライ 大豆サラダ 冬瓜そぼろ煮 味噌汁	豚スタミナ丼 豆腐サラダ れんこん金平 すまし汁	ごはん ムニエル チリコンカン ミニサラダ コンソメスープ		ごはん 豚のマーマレード焼 グリーンサラダ コーンソテー コンソメスープ	お休み
	カロリー 559 kcal タンパク質 29.5 g 炭水化物 72.6 g 脂質 19.1 g 塩分 4.5 g	カロリー 691 kcal タンパク質 22.3 g 炭水化物 115 g 脂質 17.7 g 塩分 2.5 g	カロリー 619 kcal タンパク質 28.4 g 炭水化物 60.5 g 脂質 20.7 g 塩分 3 g	カロリー 595 kcal タンパク質 23.4 g 炭水化物 80.2 g 脂質 20.6 g 塩分 3.7 g	カロリー 660 kcal タンパク質 41.6 g 炭水化物 65.7 g 脂質 28 g 塩分 3.7 g		カロリー 591 kcal タンパク質 25.3 g 炭水化物 69.8 g 脂質 24.8 g 塩分 4 g	
	★今月のおはなし★ 食事から始められる環境活動『ミートフリーマンデー』							
ミートフリーとは、週に1日だけ菜食を実践することで、地球温暖化を食い止め、より健康な身体を手に入れることができる活動です。大豆ミートの唐揚げを使用したおにぎり「そいむす」や、動物性食品を使用しない麺料理「ベジ麺」の主菜等を提供しています。（なぜお肉を控えると環境にいいのか・・・私たちが牛肉1kgを食べるごとに、車で100km走るのと同じ量の温室効果ガスが排出されます。牛や羊が吐くゲップにはメタンが多く含まれています。）								

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者：ニッコトラスト

2021 年 9 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

食べる前に手を洗いましょう！

13	14	15	16	17	18	19
<p>☆ベジ白湯ラーメン</p> <p>だいこん 帆立 サラダ</p> <p>ぎょうざ 餃子</p> <p>デザート</p> <p>いちおし</p> <p>カロリー 720 kcal タンパク質 27.3 g 炭水化物 113 g 脂質 23.7 g 塩分 8 g</p>	<p>たき込みごはん</p> <p>ほっけ塩焼き</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごま酢和え</p> <p>味噌汁</p> <p>カロリー 525 kcal タンパク質 30.1 g 炭水化物 69.4 g 脂質 15.3 g 塩分 3 g</p>	<p>ごはん</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツウィンナー</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>カロリー 603 kcal タンパク質 21.9 g 炭水化物 83.7 g 脂質 23.4 g 塩分 3.1 g</p>	<p>ごはん</p> <p>チキン南蛮</p> <p>だし煮</p> <p>かにかまサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>カロリー 600 kcal タンパク質 28.6 g 炭水化物 81 g 脂質 18.7 g 塩分 3.7 g</p>	<p>ちらし寿司</p> <p>チーズコロッケ</p> <p>ほうれん草じゃこ和え</p> <p>☆おはぎ</p> <p>祝</p> <p>スペシャル</p> <p>カロリー 649 kcal タンパク質 26.9 g 炭水化物 98.8 g 脂質 18.5 g 塩分 4 g</p>	<p>ごはん</p> <p>ねぎふたしょうがや 葱豚 生姜焼き</p> <p>ちくわじゃが煮</p> <p>おひたし</p> <p>味噌汁</p> <p>カロリー 551 kcal タンパク質 24.5 g 炭水化物 73.4 g 脂質 19.3 g 塩分 3 g</p>	お休み
20	21	22	23	24	25	26
<p>けいろう ひ 敬老の日</p> <p>なす 茄子とトマトのパスタ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>☆うさぎハンバーグ</p> <p>じゅうごや 十五夜ゼリー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>スペシャル</p> <p>カロリー 692 kcal タンパク質 25.2 g 炭水化物 107.6 g 脂質 22.9 g 塩分 5.4 g</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶたにくあつあ 豚肉厚揚げ炒め</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>おかか和え</p> <p>すまし汁</p> <p>カロリー 580 kcal タンパク質 26.7 g 炭水化物 77 g 脂質 20.3 g 塩分 3.2 g</p>	<p>秋分の日</p> <p>わふう 和風ハンバーグ</p> <p>イカフライ</p> <p>かぶの煮物</p> <p>みそしる 味噌汁</p> <p>カロリー 630 kcal タンパク質 27.5 g 炭水化物 79 g 脂質 23.4 g 塩分 2.9 g</p>	<p>ごはん</p> <p>チキンマスタード焼</p> <p>ツナサラダ</p> <p>こまつな 小松菜ソテー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カロリー 582 kcal タンパク質 28.2 g 炭水化物 54 g 脂質 30.2 g 塩分 2.3 g</p>	お休み		
27	28	29	30			
<p>あんかけチャーハン</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>ちゅうか 中華ポテト</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>カロリー 540 kcal タンパク質 18.1 g 炭水化物 68.2 g 脂質 11 g 塩分 3 g</p>	<p>ごはん</p> <p>チキンケール香味ソース</p> <p>れんこんツナサラダ</p> <p>ポテトバター炒め</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カロリー 576 kcal タンパク質 24.7 g 炭水化物 58.6 g 脂質 29.2 g 塩分 1.7 g</p>	<p>ごはん</p> <p>にぎかな 煮魚</p> <p>わふう 和風マカロニサラダ</p> <p>きゅうりわかめ和え</p> <p>☆とんじる 豚汁</p> <p>スペシャル</p> <p>カロリー 570 kcal タンパク質 27.1 g 炭水化物 79.3 g 脂質 17.7 g 塩分 3.3 g</p>	<p>ごはん</p> <p>チキンチリソース</p> <p>みずなだいこん 水菜大根サラダ</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>カロリー 665 kcal タンパク質 23.5 g 炭水化物 65.3 g 脂質 29 g 塩分 2.7 g</p>	<p>びりから!</p> 		お休み

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト