

# お食事をされるうららの皆様へ

# 今週のメニュー表

日付		10/5		10/6		10/7		10/8		10/9		10/10		10/11	
		月		火		水		木		金		土		日	
朝		麩の煮物 白菜のなめたけ和え のり佃煮		山菜の炒め煮 ほうれん草のごま和え 漬け物		納豆 里芋の甘辛煮 小松菜のツナ和え		スクランブルエッグ カリフラワーのソテー 昆布佃煮		白菜の炒め煮 大根のゆかり和え 大豆煮豆		もやしの炒め煮 かぼちゃのグラッセ ふりかけ		納豆 なすの炒め煮 小松菜の和え物	
カロリー	蛋白質	136 kcal	5.2 g	128 kcal	6.0 g	241 kcal	11.9 g	232 kcal	14.8 g	179 kcal	5.2 g	199 kcal	5.1 g	228 kcal	12.4 g
塩分	脂質	3.3 g	2.1 g	3.0 g	3.2 g	2.5 g	6.6 g	3.9 g	11.8 g	2.2 g	4.0 g	2.4 g	4.3 g	2.8 g	7.9 g
昼		かに玉の甘酢あん かぼちゃの肉味噌かけ もやしの生姜和え		豚丼風 五目巾着・人参煮しめ 煮豆		サーモンバーグ 切干大根の炒め煮 春雨サラダ		チキン南蛮 ふきの炒め煮 漬け物		サバの塩焼き 刻み昆布の炒め煮 フルーツミックス		えびフライ 里芋の炒め煮 きざみ生姜		カレイの照り焼き 牛肉の甘辛煮 キャベツの辛子和え	
上記のメニューにご飯(250kcal)と味噌汁がつきます。															
カロリー	蛋白質	260 kcal	12.9 g	462 kcal	14.4 g	499 kcal	20.8 g	451 kcal	14.6 g	290 kcal	16.1 g	392 kcal	13.5 g	301 kcal	16.3 g
塩分	脂質	3.2 g	7.6 g	3.2 g	24.2 g	2.3 g	26.1 g	3.1 g	30.9 g	3.5 g	12.4 g	3.3 g	14.8 g	3.5 g	12.7 g
夕		サケのマヨ焼き 焼きビーフン ブロッコリーのおかか和え		メバルのみそ煮焼き チンゲン菜のコンソメ煮 マカロニサラダ		八宝菜 メンチカツ 丸ごとみかん缶		赤魚の照り焼き ぜんまいの炒め煮 玉ねぎの酢醤油和え		ハム天・ちくわ磯辺天 ほうれん草のソテー 人参の白和え		豚肉の蒲焼き ひじきの炒め煮 春雨の中華サラダ		親子煮風 白身魚フライ 黄桃缶	
カロリー	蛋白質	284 kcal	18.4 g	333 kcal	16.7 g	411 kcal	12.1 g	211 kcal	13.2 g	419 kcal	15.2 g	335 kcal	13.2 g	424 kcal	22.1 g
塩分	脂質	3.2 g	10.3 g	3.7 g	19.5 g	3.4 g	19.6 g	3.0 g	5.6 g	3.0 g	29.6 g	3.9 g	15.2 g	3.2 g	22.0 g

※材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。