

9月献立表(夕食)

管理栄養士 松島 潔美

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 里芋人参の含め煮 小松菜とわかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のえびあんかけ コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の利休焼き 筑前煮 青菜の辛し和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風 きんぴら風煮物 春雨サラダ すまし汁	ご飯 八宝菜 南瓜となすの煮物 青菜とえのきの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の山椒焼き ラタウイユ 蕪と人参の酢の物 すまし汁	ご飯 ぶりの韓国風照り焼き じゃが芋のそぼろあんかけ 青菜と人参のごま和え 味噌汁
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
ご飯 赤魚のおろし煮 根菜の土佐煮 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ひじきの煮物 青菜と人参エノキの生姜和え すまし汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 南瓜とすき昆布の煮物 三色なます 味噌汁	ご飯 鯖のスパイシー焼き 鶏挽肉と大根の生姜醤油煮 キャベツとわかめの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き さつま芋の味噌トマト炒め きゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 鰯フライ 高野豆腐と野菜の煮物 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 ドライカレー 里芋の胡麻だれかけ 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
ご飯 豚肉のチンジャオロース 茄子の揚げ煮 青菜と竹輪の辛し和え 味噌汁	ご飯 鮭のから揚げ 長芋と蒟蒻の炊き合わせ きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉の南部焼き 切り干し大根の煮物 青菜と白菜のお浸し 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜ロール すき昆布と野菜の煮物 大根のサラダ すまし汁	ご飯 白身魚の香り蒸し 肉じゃが キャベツの甘酢和え 味噌汁	ご飯 酢豚 蕪と油揚げの煮物 小松菜土佐和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き のっぺい風煮物 ひじきサラダ すまし汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
ご飯 鯖フライ さつま芋とすき昆布の煮物 青菜のきのこ和え 味噌汁	ご飯 豚しゃぶ きんぴら風煮物 キャベツの辛し和え 味噌汁	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 里芋のちぐさあんかけ 青菜の中華風和え物 すまし汁	ご飯 鶏肉と茄子のオニオンソース 昆布と大豆の煮物 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 トンカツ ひじきの五目煮 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 鮭のあかね焼き 南瓜とがんもの炊き合わせ 二色ナムル すまし汁	ご飯 おでん 長芋の白煮 キャベツとわかめの生姜和え 味噌汁
29日(月)	30日(火)	年を重ねるといろいろ不調が出てくる方もいらっしゃるでしょう。仕方がないと思わず気持ちを明るくし、自己免疫力を上げていきましょう。フレイル予防ですね。軽い運動をしたり、人とお話をしたり食べ物では蛋白質、緑黄色野菜をはじめバランスよくいろいろな物を食べると良いですね。 管理栄養士 松島 潔美				
ご飯 豚肉の山椒焼き 卵の花煮 きゅうりと白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 切干大根の胡麻味噌風味 小松菜土佐和え すまし汁					

○配達曜日：月曜 から 日曜日
○利用料金：
◎ ふつう配食 1, 053 円(税込み)
「産後のお母さん向け配食利
1, 053円ー500 円 = 553 円
1食 553 円(税込み)

ブログ : kitchen-kamakura.blog.jp



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939