

キッチンもりのさと 日替わりメニュー

網掛けされているメニューはテイクアウト不可

月曜定休日

	10月1日	10月2日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
	土	日	火	水	木	金	土
昼食	ミートソーススパゲティ	おでん	れんこん入り揚げ餃子	しっぽうどん	ちらし寿司	ソース焼きそば	八宝菜
	グリーンサラダ	春雨の炒め煮	ひじきの煮物	青菜の辛し和え	高野豆腐のオランダ煮	中華風卵スープ	金時豆のサラダ
	白菜のホワイトスープ	味噌汁	味噌汁	フルーツ	味噌汁	りんごの甘煮	わかめの中華風スープ
		ご飯	ご飯		煮豆		ご飯
	682 kcal 塩分 2.0 g	577 kcal 塩分 4.3 g	620 kcal 塩分 2.5 g	551 kcal 塩分 5.0 g	599 kcal 塩分 3.3 g	674 kcal 塩分 4.2 g	618 kcal 塩分 2.8 g

夕食	さわらの竜田揚げ	A:鶏もも肉のマーレレード煮込み	子持浅羽カレイの煮付	ハンバーグきのこソース	あじフライ(タルタルソース)	ぶり大根	炊き込みご飯
	高野豆腐の煮物	B:メカジキの照焼き	野菜の五目炒め	スパゲティサラダ	ブロッコリーのお浸し	竹輪の磯辺揚げ	海鮮和風サラダ
	もずくの酢の物	切り昆布の五目煮	長芋の酢の物	ワカメと油揚げの炒め物	切干大根と胡瓜の酢の物	胡瓜ともやしの酢の物	揚げ出し豆腐
	味噌汁	ラーパーツアイ(辣白菜)	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	青菜のお浸し
	金時ご飯	味噌汁・ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	味噌汁
		ミルク寒天					
	581 kcal 塩分 3.2 g	A:717cal B:667kcal 塩分 A:3.9g B:3.6g	620 kcal 塩分 4.4 g	707 kcal 塩分 3.5 g	633 kcal 塩分 2.3 g	654 kcal 塩分 3.9 g	566 kcal 塩分 4.3 g

	10月9日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	
	日	火	水	木	金	土	
昼食	豚汁(具沢山)	エビピラフ	青椒肉絲	いわしの蒲焼	もりそば	麻婆豆腐	
	温泉卵	ニース風サラダ	イカと里芋の煮物	白菜の変わり酢漬	子持ち厚揚げの煮物	もやしのシャキシャキ炒め	
	ブロッコリーの炒め物	グリーンスープ	味噌汁	味噌汁	とろろ	白菜の中華風スープ	
	ご飯		ご飯	ご飯	漬物	ご飯	
	707 kcal 塩分 3.0 g	636 kcal 塩分 2.7 g	538 kcal 塩分 2.9 g	540 kcal 塩分 3.1 g	598 kcal 塩分 5.7 g	597 kcal 塩分 2.9 g	

夕食	A:チキンカツ	肉団子の甘酢あん	鮭のチャンチャン焼き風	コロッケ	まぐろの和風カルパッチョ	鶏肉の唐揚げ	
	B:さばのレモン醤油焼き	じゃが芋の煮つ転がし	切干大根の煮物	蒸し焼売(2個)	大根と豚肉のうっすら煮	かぼちゃのそぼろ煮	
	こんにゃくと野菜の煮物	ひじきのごま和え	酢れんこん	青菜と茸のごまポン酢	ブロッコリーのごま和え	胡瓜とワカメの酢の物	
	白和え	味噌汁	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	吸い物・ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	コーヒーゼリー						
	A:758cal B:657kcal 塩分 A:3.8g B:4.1g	657 kcal 塩分 3.4 g	568 kcal 塩分 3.0 g	739 kcal 塩分 2.8 g	558 kcal 塩分 2.9 g	685 kcal 塩分 2.5 g	