

献立表 もぐもぐコース

現 場：もぐもぐ
期 間：2023/10/01~2023/10/31

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	タラのトマトソース ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト 黒糖食パン 牛乳 kcal- 401kcal 食塩 1.9g	デミハンバーグ ヒジキの炒め煮 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー クリームエスカルゴ 牛乳	赤魚の照焼 切干大根の煮付 味噌汁	グリルチキン スパサラダ レーズンドッグ 牛乳	鶏つくね 小松菜のソテー 味噌汁	ブレンオムレツ ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト シュガーバターコッペ 牛乳
昼食	豚とキャベツのみそ炒め☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ カリフラワーの煮付 味噌汁	チキンカレー☆ きのこ玉子焼☆ ピーマンの金平☆ 漬物	カレイの煮付☆ 付け合せ(赤板) がんと煮▲☆ ブロッコリーの炒め物☆ 漬物 味噌汁	きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物▲●☆	【行事食】 さつまいもごはん きのこたっぷり豚の生姜焼き☆ 秋野菜のごま和え●☆ りんご 味噌汁	海鮮の和風煮込み●☆ 高野の和風あん▲●☆ えんどうの炒め物☆ 味噌汁	鶏入り筑前煮☆ 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁
夕食	はんぺんチーズサンド☆ 付け合せ(マヨネーズ・ジャガイモ)☆ 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物 味噌汁	つくね塩ちゃんこ☆ ちくわの磯辺焼き 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁	メンチカツ● 付け合せ(ポイルキャベツ) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参☆) 枝豆のふわり天▲●☆ 漬物 味噌汁	かに玉あんかけ☆ ぎょうざ 胡瓜の塩昆布和え 中華スープ	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 漬物 味噌汁	ロールキャベツトマトソース☆ スパソテー ピーマンの炒め物☆ コンソメスープ
朝食	タラの洋風煮 えんどうのソテー ミニストロベリーツイスト 牛乳	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	デミハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 食パン 牛乳	赤魚の照焼 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー クリームエスカルゴ 牛乳	グリルチキン ヒジキの炒め煮 味噌汁	ブレンオムレツ 小松菜のソテー ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳
昼食	豆腐のあんかけ▲☆ さつまいもの甘煮 いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	白身魚のチリソース☆ 大根の柚子風味煮 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ	シーフードクリームシチュー▲●☆ きのこ玉子焼☆ ほうれん草のソース炒め●☆ 漬物	照焼チキン 付け合せ(しめじ) 里芋の含め煮 枝豆のふわり天▲●☆ 味噌汁	とろろ昆布そば 肉団子 からし菜の炒め物▲●☆ 漬物	オムレツデミソース☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	赤魚の煮付☆ 付け合せ(筍煮) 冬瓜の煮付 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁
夕食	おろしカツ☆ 貝柱の旨煮☆ 春菊のお浸し☆ 味噌汁	親子丼☆ 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの和え物☆ 漬物 味噌汁	肉じゃが●☆ がんと煮▲☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	えびカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) ヒジキ煮▲●☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	鯖の味噌煮◇☆ 付け合せ(フキ煮) 高野の和風あん▲●☆ 切干大根の煮付▲☆ 味噌汁	酢豚☆ ちくわの磯辺焼き もやしとニラの炒め物☆ 漬物 中華スープ	ポトフ☆ スパソテー えんどうの炒め物☆
朝食	ローキャベツコンソメ煮 アップルポテト シュガーバターコッペ 牛乳	赤魚の照焼 切干大根の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト えんどうのコンソメ煮 ミニストロベリーツイスト 牛乳	鶏つくね 茄子の煮浸し 味噌汁	スクランブルエッグ ポテトサラダ 黒糖食パン 牛乳	タラのトマトソース ブロッコリーの炒め物 味噌汁	ローキャベツコンソメ煮 ほうれん草のソテー ヨーグルト クリームエスカルゴ 牛乳
昼食	コロッケ二種盛☆ 付け合せ(ポイルブロッコリー)☆ ヒジキ煮▲●☆ キャベツとツナの炒め物◇ 味噌汁	ハム入り醤油ラーメン☆ ぎょうざ 春菊のお浸し☆	豚丼☆ 南瓜の煮物☆ ピーマンの金平☆ 漬物 味噌汁	すき焼風煮▲●☆ 金平ごぼう☆ 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	鯖の照焼◇☆ 付け合せ(しめじ) 高野の和風あん▲●☆ ほうれん草のお浸し●☆ 漬物 味噌汁	おろしハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参☆) 切干大根の煮付▲☆ 味噌汁	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁
夕食	鶏と厚揚げのオイスター煮▲●☆ カリフラワーの煮付 ほうれん草の菜種和え●☆ 味噌汁	豆腐ハンバーグ照焼ソース▲☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参☆) いんげんとコーンの炒め物☆ 漬物 味噌汁	白身魚の野菜あん☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁	シーフードカレー●☆ マヨネーズ・ツナのソテー ブロッコリーのごまドレがけ☆ 漬物	鶏の唐揚げ香味だれ ヒジキ煮▲●☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ 味噌汁	中華丼●☆ がんと煮▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 漬物 中華スープ	豚の生姜焼き☆ きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付 味噌汁
朝食	グリルチキン スパサラダ レーズンドッグ 牛乳	デミハンバーグ ヒジキの炒め煮 味噌汁	ブレンオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 シュガーバターコッペ 牛乳	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	グリルチキン 小松菜のソテー ミニストロベリーツイスト 牛乳	鶏つくね 切干大根の煮付 味噌汁	タラのトマトソース ほうれん草のコンソメ煮 ヨーグルト 食パン 牛乳
昼食	メンチカツ● 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	かに玉あんかけ☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ	【ご当地食 山口県】 パリそば●☆ チキンチキンごぼう☆ けんちょう▲☆	チキンカレー☆ 切干大根の煮付▲☆ ほうれん草のソース炒め●☆ 漬物	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(フキ煮) がんと煮▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 漬物 味噌汁	とんかつデミソース☆ きのこ玉子焼☆ えんどうの香味炒め コンソメスープ	海鮮の和風煮込み●☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ ピーマンの炒め物☆ 漬物 味噌汁
夕食	カレイの煮付☆ 付け合せ(筍煮) えびと豆腐の天ぷら▲☆ ピーマンの金平☆ 味噌汁	つくね塩ちゃんこ☆ 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの炒め物☆ 漬物 味噌汁	赤魚の煮付☆ 付け合せ(うぐいす豆) 大根の柚子風味煮 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	はんぺんチーズサンド☆ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の和風あん▲●☆ 胡瓜の塩昆布和え 漬物 味噌汁	豚とキャベツのみそ炒め☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 春菊のお浸し☆ 味噌汁	豆腐のあんかけ▲☆ 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁	鶏入り筑前煮☆ 茄子の煮浸し いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁
朝食	ジャーマンポテト えんどうのソテー クリームエスカルゴ 牛乳	厚揚げの生姜煮 ヒジキの炒め煮 味噌汁	デミハンバーグ スパサラダ レーズンドッグ 牛乳	◇DHA・EPA◇ 効能・・・認知機能低下の改善 高血圧、動脈硬化、 脳卒中などの予防と改善 多く含む食材 (鯖・サンマ・鮭・ツナ など)	▲カルシウム▲ 効能・・・骨や歯の材料となる 筋肉を動かす イライラやストレスを静め る 多く含む食材 (牛乳・ヨーグルト・小松菜・菜の 花・ 切干大根・ひじき・豆腐 など)	◇・・・DHA・EPA ●・・・鉄 ▲・・・カルシウム ☆・・・ビタミンB ↑↑↑ 献立表に印が付いた メニューに、上記の 栄養素が多く 含まれます!!!	
昼食	親子丼☆ 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの和え物☆ 味噌汁	ローキャベツトマトソース☆ マヨネーズ・ツナのソテー 菜の花の和え物▲●☆ コンソメスープ	えびフライ 付け合せ(ポイルキャベツ) 高野の含め煮▲●☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁	●鉄● 効能・・・脳への酸素の運搬により、 思考力・記憶力低下を 防ぐ 貧血を防ぐ 多く含む食材 (牛肉・まぐろ・小松菜・枝豆・ 魚・卵・乳製品・そば など)	☆ビタミンB群☆ 効能・・・糖質をエネルギーに 変換する(B1) 記憶力が向上(B6・B12) タンパク質の合成に関わる (B12) 多く含む食材 (豚肉・大豆・豆腐・枝豆・緑黄色野 菜・ 魚・卵・乳製品・そば など)		
夕食	白身魚のチリソース☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ	肉じゃが●☆ 大根の柚子風味煮 胡瓜の塩昆布和え 漬物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(しめじ) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参☆) からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。			