







週間献立表 Weekly Menu

ニチイホーム杉並松庵のお食事

安心・新鮮な食材を使った「心と身体にやさしい」こだわりのメニューをご用意致します。
 「食」を通じて皆様の健康と元気を支えるお手伝いをさせていただきます。
 どうぞよろしくお願い致します。



	和朝食	洋朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (木)	 <p>鯛つみれの炊き合わせ アスパラとツナの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 牛乳</p>	<p>完熟トマトのミネストローネ ツナサラダ みかんのシロップ漬け バターロール 牛乳</p>	<p>こだわり卵の厚焼卵サンド ポテトのペーコンソテー りんごのコンポート 法蓮草のスープ</p>	<p>掛川抹茶のクリームあんみつ</p>	<p>天麩羅盛り合わせ 真鯛の刺身 茶碗蒸し 菊花かぶ 栗御飯 赤だし</p>
	エネルギー:1742kcal	タンパク:65.8g	脂質:57.4g	食塩相:10.7g	
2 (金)	 <p>厚揚げとブロッコリーの炒め物 キャバツのわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 ジョア</p>	<p>あさりと野菜のクラムチャウダー コールスロー バターロール&ホテルブレッド フルーツ(バナナ) ジョア</p>	<p>ルウェーあじの彩り焼き南蛮 煮しめ 白菜のしらす和え 御飯 味噌汁</p>	<p>パウンドケーキ ～洋梨キャラメリゼ添え～</p>	<p>麦富士豚のソテー オオソース カッテージチーズのサラダ フルーツ(オレンジ) ライス ウインナーと夏野菜のスープ</p>
	エネルギー:1793kcal	タンパク:70.8g	脂質:54.1g	食塩相:8.4g	
3 (土)	 <p>温泉卵 しめじと野菜の佃かけ スナッペンどうの柚子和え 香の物 御飯 味噌汁 牛乳</p>	<p>貝だくさんスクランブル ハムサラダ バターロール コンソメスープ 牛乳</p>	<p>【ご当地料理】長崎県 長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ風 海藻サラダ フルーツ(梨)</p>	<p>福栗まんじゅう</p>	<p>【豊洲直送】 めばるの葱蒸し 茄子のはさみ揚げ ちんげん菜のピーナツ和え ゆかり御飯</p>
	エネルギー:1652kcal	タンパク:71.6g	脂質:41.2g	食塩相:10.1g	
4 (日)	 <p>海老つみれの含め煮 シェルマカロニサラダ 味付けのり 御飯 味噌汁 ヨーグルト</p>	<p>ポトフ シェルマカロニサラダ バターロール&クワッサン みかんのシロップ漬け ヨーグルト</p>	<p>桜姫鶏の竜田焼 グリル野菜添 ピーマンの当座煮 胡瓜の三杯酢 御飯 味噌汁</p>	<p>チョコのロールケーキ</p>	<p>クリーミーシーフードドリア ミモザサラダ えのきのスープ フルーツ(キウイ)</p>
	エネルギー:1560kcal	タンパク:56.5g	脂質:36.1g	食塩相:8.6g	

キッチンからのお知らせ kitchen Information

- 1日(木) 天麩羅盛り合わせ
海老・穴子にさつま芋・舞茸・茄子といった季節の食材を盛り合わせました。
- 2日(金) パウンドケーキ～洋梨のキャラメリゼ添え～
自家製のパウンドケーキに甘いカラメルをまとった洋梨を添えております。
- 3日(土) 長崎ちゃんぽん・浦上そぼろ風
ちゃんぽんと共に、挽肉と野菜を甘辛く炒めた郷土料理をお楽しみ下さい。

ポイント!

1日の日の御夕食は、お赤飯・天麩羅・鯛のお刺身など華やかな御祝い膳をご用意させていただきます。また、3日御夕食の豊洲直送のお魚はふっくらと身が柔らかい長崎県産のめばるをご用意しております。4日御昼食の「桜姫鶏」は透き通ったような桜色をしていることからその名がつけられました。