

月	火	水	木	金	予約締切
<p>☆7日 和歌山県の料理☆ 【鯖飯】【梅】【とふの粉】【金山寺味噌】【うずみ】【みかん】 *山間部で重宝した塩鯖を使い、大勢の客をもてなすために作ったのが【鯖飯】です。 *和歌山の高野山で生まれたという「高野豆腐」を切る時にできる粉を【とふの粉】といいます。煮物の最後に加える【とふの粉】が、おいしい煮汁をたっぷり吸ってくれます。 *【金山寺味噌】は、瓜やなす、しそや生姜がとれる夏に、大豆・麦・米のこうじで仕込む、なめ味噌です。調味料としてではなく、おかずや酒のつまみとしてそのまま食べます。 *【うずみ】は、豆腐・椎茸・薬味のすまし汁の下にご飯を「理め」た、法事料理です。</p>		<p>1日</p> <p>カレーそばろごはん ポテトサラダ 厚揚げのスープ 牛乳寒天フルーツのせ</p> <p>エネルギー 897 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.5 g 脂質 29.2 g</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 鰯のトマトソース、夏野菜ソテー さつま芋と南瓜のサラダ イタリアンスープ 果物(ぶどう)</p> <p>エネルギー 863 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.6 g 脂質 29.9 g</p>	<p>3日</p> <p>ごはん 鶏と野菜の利久煮 ピリ辛お浸し 若布と豆腐の味噌汁 南瓜のチーズケーキ</p> <p>エネルギー 866 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.4 g 脂質 32.5 g</p>	7/20 (火)
<p>6日</p> <p>ごはん 鮭の照り焼きにんにく風味 じゃがマヨ炒め、野菜のキムチ和え 揚げなすの味噌汁 小豆ミルクかん</p> <p>エネルギー 853 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 35.3 g 脂質 27.1 g</p>	<p>7日☆和歌山料理☆</p> <p>鯖飯、鶏の梅マヨ焼き とふの粉の煮物 金山寺味噌和え うずみ風すまし汁 みかんゼリー</p> <p>エネルギー 813 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.5 g 脂質 28.1 g</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 揚げ豆腐青椒肉絲がけ もやしと青菜のナムル 中華風コーン卵スープ 果物(パイナップル)</p> <p>エネルギー 889 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.1 g 脂質 31.1 g</p>	<p>9日★重陽の節句★</p> <p>【重陽】栗ご飯 肉団子のもち米蒸し なすの煮びたし 野菜と竹輪のおかかあえ 菊花のすまし汁、抹茶プリン</p> <p>エネルギー 808 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 29.6 g 脂質 20.1 g</p>	<p>10日</p> <p>カレーピラフ 海老カツ 海藻サラダ ヴィシシソワーズ 果物(梨)</p> <p>エネルギー 905 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 33.1 g 脂質 29.0 g</p>	
<p>13日</p> <p>中華丼 ジャンボ揚げ餃子 切干大根のナムル フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 888 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.4 g 脂質 28.2 g</p>	<p>14日</p> <p>麦ごはん 豚キムチ炒め 韓国海苔風味ポテサラ 春雨スープ 南瓜プリン</p> <p>エネルギー 895 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.7 g 脂質 25.7 g</p>	<p>15日*ひじきの日*</p> <p>トマトスパゲティ ひじきとチーズのサラダ さつま芋と豆のスープ 果物(梨)</p> <p>エネルギー 889 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.5 g 脂質 29.0 g</p>	<p>16日</p> <p>ターメリックライス スープカレー 白菜のコールスロー レアチーズケーキ</p> <p>エネルギー 899 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 30.5 g 脂質 30.7 g</p>	<p>17日</p> <p>戻り鰹の混ぜご飯 千草焼き、里芋のバターソテー 野菜としらすの芥子酢和え 大根のごま味噌汁 秋の夕暮れゼリー</p> <p>エネルギー 811 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.6 g 脂質 25.2 g</p>	9/3 (金)
<p>21日○十五夜○</p> <p>敬老の日</p> <p>月見焼き鶏丼 里芋と春菊の和え物 なすの味噌汁 お月見小豆白玉</p> <p>エネルギー 887 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.7 g 脂質 22.5 g</p>		<p>22日</p> <p>ごはん 鯖のタンドリー風 ブラックペッパーポテト レモン風味のコールスロー 豆のスープ、果物(ぶどう)</p> <p>エネルギー 812 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.5 g 脂質 25.6 g</p>	<p>秋分の日</p>		
<p>27日</p> <p>ごはん A:チキン B:ポークピカタ 温野菜の添え物 しらすのゴマネーズサラダ オニオンスープ、果物(柿)</p> <p>エネルギー 849 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.7 g 脂質 28.4 g</p>	<p>28日</p> <p>バジル炒飯 ししゃもの海苔チー揚げ スイートチリサラダ 大根のスープ チャイプリン</p> <p>エネルギー 811 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 33.4 g 脂質 30.5 g</p>	<p>29日</p> <p>なすと豚肉の蒲焼き丼 ツナそうめんチャンプルー 南瓜の味噌汁 果物(プルーン)</p> <p>エネルギー 846 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 32.8 g 脂質 24.5 g</p>	<p>30日</p> <p>ごはん シーフードチリマーボー ザーサイ入り大根サラダ 春雨とえのきのスープ 黒ごまプリン</p> <p>エネルギー 814 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 33.9 g 脂質 23.8 g</p>	<p>★9日 重陽の節句★ 五節句のひとつ「重陽」。【栗】・【菊】・【なす】は、どれも重陽の節句にゆかりのある食材です。「お九日(くち)に茄子を食べると中風(ちゅうぶ) (=病気)にならない」と言い、旬の秋茄子を食べる地域もあります。</p>	9/17 (金)

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。