



## メニュー



9月15日～9月27日

Tel:0743-64-3001

9月 15日 月曜	<b>敬老の日</b>  エネルギー 280 Kcal タンパク質 10.3g 脂質 14.5g	9月 22日 月曜	<b>椎茸エビ詰めフライ</b> 山菜スパ 金平ごぼう モヤシのナムル 厚揚げ煮つけ エネルギー 280 Kcal タンパク質 10.3g 脂質 14.5g
9月 16日 火曜	<b>とんかつ (ちょいがけカレー小袋)</b> 高野のあられ煮 ブロッコリー和風あえ 花さつま煮つけ エネルギー 362 Kcal タンパク質 14.5g 脂質 21.0g	9月 23日 火曜	<b>秋分の日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
9月 17日 水曜	<b>蓮根肉詰めフライ</b> スパサラダ 筍とこんにやくごった煮 青梗菜あえもの ミニ海苔 エネルギー 233 Kcal タンパク質 6.8g 脂質 12.3g	9月 24日 水曜	<b>瀬戸内塩レモンチキンカツ</b> ペンネソテー ひじき大豆煮 ブロッコリー辛子あえ 豆乳がんも煮つけ エネルギー 311 Kcal タンパク質 14.3g 脂質 14.5g
9月 18日 木曜	<b>チーズ入りメンチカツ</b> あげたこ焼き 千切り大根煮つけ 棒棒鶏 蓮根のピリ辛煮 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.9g 脂質 22.3g	9月 25日 木曜	<b>焼きそば</b> あげお好み焼き 千切り大根煮つけ カニカマ酢(わかめ) ちくわ煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 10.7g 脂質 12.6g
9月 19日 金曜	<b>鰯フライ</b> ひじきの炒め煮 なます あげ焼売 エネルギー 311 Kcal タンパク質 12.9g 脂質 19.9g	9月 26日 金曜	<b>とんかつ</b> 高野と山菜煮 菜の花アーモンドあえ こんにやく煮 エネルギー 277 Kcal タンパク質 14.6g 脂質 14.0g
9月 20日 土曜	<b>塩すだちささみフライ</b> スパナポリタン 肉じゃが ブロッコリーごまあえ 高野含め煮 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.7g 脂質 18.4g	9月 27日 土曜	<b>チーズ入りオムレツ</b> 梅子キンカツ サイコロ豆腐の中華風炒め煮 マカロニサラダ 煮豆 エネルギー 360 Kcal タンパク質 16.0g 脂質 17.4g

きれいな息目指しましょう！ 口臭を防ぐための対策！ 病気の場合を除いて、口臭はちょっとした心掛けで防げるものです。ブレスケアの簡単な方法を紹介します。◎食べ物はよく噛んで食べる(唾液の分泌を促し胃の負担も和らげます) ◎食後は梅干しやレモン、緑茶を(クエン酸が食べカスの腐敗を抑え、お茶には消臭効果も) ◎食後は歯磨きの習慣(臭いの元になる食べカスを除去します) ◎リラックスしておしゃべりを(唾液の分泌を促し自浄効果が働く) ◎ガムで予防(クロロフィルやフラボノイド入りがおススメ) ◎舌苔をとる(舌の表面が白や黄色になっているのは舌苔という汚れです。タオルやガーゼで毎日拭き取る習慣を) 他人に不快感を与えないためのブレスケアは大切なエチケットです。予防とケアを習慣にして爽やかな息を心掛けたいですね。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。