

9月の献立



	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
献立	ごはん ミートボール(卵・乳) 小松菜のじゃこ和え(ごま) すまし汁(卵) オレンジ	ごはん かじきのんにく風味(ごま) 厚焼きたまご(卵) 豚汁 キウイ	バターロール 鶏肉のトマト煮(乳) ジャーマンポテト(卵・乳) バナナ 牛乳(乳)	ごはん 豚肉の香味焼き(ごま) ブロッコリーのおかか和え すまし汁 グレープフルーツ	ごはん かぼちゃコロッケ(小麦・卵・乳) ほうれん草とコーンのリ- (卵・乳) みそ汁 梨
使用食材	精白米・豚ひき肉 小松菜・人参・ちりめんじゃこ わかめ・長葱・はんぺん・オレンジ	精白米・かじき・んにく 鶏卵・豚小間・大根・人参・玉葱 ごぼう・長葱・キウイ	バターロール・鶏もも肉 玉葱・人参・しめじ・じゃが芋 ベーコン・バナナ・牛乳	精白米・豚小間 玉葱・人参・ブロッコリー・豆腐 小松菜・油揚げ・グレープフルーツ	精白米・かぼちゃ ほうれん草・ベーコン・コーン キャベツ・麩・梨
栄養価	エネルギー 386 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 15.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 378 kcal 脂質 7.3 g たんぱく質 22.7 g 食塩 1.6 g	エネルギー 397 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 17.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 340 kcal 脂質 9.5 g たんぱく質 15.6 g 食塩 1.2 g	エネルギー 376 kcal 脂質 10.1 g たんぱく質 9.3 g 食塩 1.7 g
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
献立	ごはん 高野豆腐の卵とし(卵) はりはり漬け(ごま) みそ汁 りんご	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(ごま) 豚大根 すまし汁 オレンジ	☆おやつ☆ スイートポテト(乳・卵) りんごジュース	ごはん 鮭の照り焼き なすと豚肉のみそ炒め すまし汁 梨	遠足のため お弁当
使用食材	精白米・鶏もも肉・玉葱・人参 高野豆腐・グリーンピース・鶏卵・切干大根 きゅうり・塩昆布・じゃが芋・りんご	精白米・鶏もも肉 豚小間・大根・人参・糸こんにゃく 小松菜・しめじ・オレンジ	さつまいも・牛乳 バター・鶏卵 りんごジュース	精白米・鮭 豚小間・なす・玉葱・人参 わかめ・えのき・梨	
栄養価	エネルギー 398 kcal 脂質 9.8 g たんぱく質 16.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 375 kcal 脂質 11.6 g たんぱく質 16.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 149 kcal 脂質 1.4 g たんぱく質 1.4 g 食塩 0 g	エネルギー 346 kcal 脂質 5.6 g たんぱく質 18.2 g 食塩 1.7 g	
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
献立	敬老の日 	ウイナーカレー(卵・乳・小麦) ブロッコリーサラダ(ごま) オレンジ	☆おやつ☆ りんごのバウドケーキ(小麦・卵) 飲むヨーグルト(乳)	ごはん 揚げ鶏の南蛮漬け ほうれん草のごま和え(ごま) みそ汁 梨	ごはん 魚のバターしょう油焼き(乳) 生揚げのみそ炒め すまし汁 キウイ
使用食材		精白米・ウイナー 玉葱・人参・じゃが芋 ブロッコリー・コーン・オレンジ	小麦粉・鶏卵 りんご・飲むヨーグルト	精白米・鶏もも肉 人参・ピーマン・黄ピーマン ほうれん草・えのき・もやし・にら・梨	精白米・かじき 生揚げ・豚小間・キャベツ・たけのこ水煮 人参・しめじ・青梗菜・長葱・キウイ
栄養価		エネルギー 393 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 15.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 252 kcal 脂質 9.6 g たんぱく質 5.7 g 食塩 0.2 g	エネルギー 380 kcal 脂質 12.0 g たんぱく質 15.4 g 食塩 1.7 g	エネルギー 342 kcal 脂質 5.8 g たんぱく質 21.2 g 食塩 1.8 g
	25 (月)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	
献立	ごはん パ-グきのこリ-ス(小麦・卵・乳) コールスローサラダ(卵) みそ汁 パイナップル	しめじごはん さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁 さつまいもとりんごの重ね煮(乳)	バターロール(卵・乳) チキンカツ(小麦・卵・乳) フレンチサラダ(卵・乳) バナナ 牛乳	ごはん 肉じゃが(卵) きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 オレンジ	ごはん あじフライ(小麦・卵・乳) きんぴら(ごま) にら玉汁(卵) りんご
使用食材	精白米・豚ひき肉・しめじ・えのき マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・人参 コーン・大根・長葱・パイナップル	精白米・しめじ・油揚げ さんま・里芋・鶏ひき肉 ほうれん草・麩・さつまいも・りんご	バターロール・鶏もも肉 キャベツ・きゅうり・人参・ロースハム バナナ・牛乳	精白米・豚小間・じゃが芋・玉葱・白滝 さつまいも・グリルピー-ス・きゅうり・しらす 人参・わかめ・もやし・生揚げ・オレンジ	精白米・あじ ごぼう・人参・こんにゃく・鶏卵 にら・かにかま・りんご
栄養価	エネルギー 392 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 12.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 390 kcal 脂質 14.4 g たんぱく質 15.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 375 kcal 脂質 19.0 g たんぱく質 15.2 g 食塩 1.2 g	エネルギー 350 kcal 脂質 7.3 g たんぱく質 13.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 391 kcal 脂質 8.7 g たんぱく質 13.8 g 食塩 1.8 g

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

