

9月の南犬立

献立	 <p>非常食の備えはできていますか？</p> <p>9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二十日から制定されました。</p> <p>準備するとよいもの 飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）</p>				6 (木)	7 (金)
	使用食材	 <p>精白米・豚小間・玉葱・じゃが芋 人参・しめじ・グリンピース・にんにく・生姜 ブロッコリー・きゅうり・ロースハム・りんご</p>		ごはん 鮭の照り焼き なすと豚肉のみそ炒め すまし汁 オレンジ	精白米・鮭・豚小間・なす・玉葱・人参 絹ごし豆腐・長葱・オレンジ	
栄養価	 <p>エネルギー 397 kcal 脂質 13.0 g たんぱく質 11.2 g 食塩 1.9 g</p>		エネルギー 379 kcal 脂質 7.9 g たんぱく質 20.9 g 食塩 1.6 g			
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	
献立	ごはん 麻婆豆腐(ごま) 中華きゅうり(ごま) スープ グレープフルーツ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴら(卵・ごま) みそ汁 りんご	☆おやつ☆ スイートポテト(乳・卵) りんごジュース	ごはん 魚のごまみそ焼き(ごま) 豚大根 すまし汁 オレンジ	ごはん かぼちゃコロッケ(小麦・卵) ほうれん草とコーンのソテー(乳) みそ汁 梨	
使用食材	精白米・豚挽き肉・長葱・人参・たけのこ水煮 木綿豆腐・生椎茸・にんにく・生姜・きゅうり わかめ・玉葱・グレープフルーツ	精白米・鶏もも肉・マーマレードジャム ごぼう・人参・さつま揚げ・ピーマン 小松菜・えのき苳・りんご	さつまいも・牛乳・バター・鶏卵 りんごジュース	精白米・赤魚・白すりごま 豚小間・大根・人参・糸こんにゃく・生姜 麩・生椎茸・長葱・オレンジ	精白米・かぼちゃ・鶏卵・ほうれん草 ベーコン・ホールコーン・もやし・油揚げ 梨	
栄養価	エネルギー 330 kcal 脂質 7.7 g たんぱく質 10.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 405 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 17.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 149 kcal 脂質 1.4 g たんぱく質 1.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 324 kcal 脂質 5.7 g たんぱく質 16.9 g 食塩 1.4 g	エネルギー 381 kcal 脂質 10.6 g たんぱく質 9.3 g 食塩 1.7 g	
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	
献立	 <p>敬老の日</p> <p>ごはん 高野豆腐の卵とじ(卵) 切干大根の含め煮(卵) みそ汁 オレンジ</p>		☆おやつ☆ りんごのパウンドケーキ(小麦・卵) 飲むヨーグルト(乳)	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 パナナ	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 グレープフルーツ	
使用食材	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・ちくわ じゃが芋・わかめ・オレンジ		りんご・鶏卵・飲むヨーグルト	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 チンゲン菜・長葱・パナナ	精白米・鶏もも肉・人参・玉葱・ピーマン ほうれん草・えのき苳・もやし・にら グレープフルーツ	
栄養価	エネルギー 398 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 18.1 g 食塩 2.2 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 356 kcal 脂質 5.9 g たんぱく質 21.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 407 kcal 脂質 13.5 g たんぱく質 17.4 g 食塩 1.7 g	
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	
献立	 <p>振替休日</p> <p>ポークカレーライス(小麦・乳) ツナサラダ りんご</p>		バターロール(小麦・卵) メンチカツ(小麦・卵・乳) もやしとほうれん草のサラダ パナナ 牛乳(乳)	ごはん かじきのにんにく風味 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 オレンジ	栗ごはん(ごま) ハンバーグ きのこソース(卵・乳) れんこん甘辛炒め(ごま) すまし汁(小麦) さつま芋とりんごの重ね煮(乳)	
使用食材	精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも・人参 にんにく・生姜・ツナ・キャベツ・きゅうり りんご		バターロール・豚挽き肉・玉葱・鶏卵 ほうれん草・もやし・人参・ホールコーン パナナ・牛乳	精白米・かじき・にんにく きゅうり・しらす・わかめ キャベツ・生揚げ・オレンジ	精白米・栗・豚挽き肉・鶏卵・しめじ・えのき苳 マッシュルーム・れんこん・白いりごま・ほうれん草 麩・さつまいも・りんご	
栄養価	エネルギー 405 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 11.6 g 食塩 1.6 g		エネルギー 375 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 14.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 309 kcal 脂質 4.0 g たんぱく質 19.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 449 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 12.8 g 食塩 2.7 g	

秋色メニュー

※ 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ございます

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかすにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。