



# 今週の献立表



みたけ学園・みたけの園

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ざっこく はん 雑穀ごはん							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	い 豆腐 炒り豆腐	かばや かん さんまの蒲焼き缶	なっとう 納豆	あつや たまご 厚焼き玉子	なっとう なめたけ納豆	たまご豆腐 卵豆腐	さけ しおや 鮭の塩焼き							
	えだまめ 枝豆のおろし和え	い に キャベツの炒り煮	さといも 里芋のそぼろ煮	さつまあ にも ひじきと薩摩揚げの煮物	きんぴら れんこん金平	はくさい いた に 白菜の炒め煮	やさいいた 野菜炒め							
	あじつ 味付けのり	さんしょく 4にまめ 三色煮豆		きんときにまめ 金時煮豆		チーズ	ふりかけ							
	592kcal	665kcal	597kcal	590kcal	605kcal	639kcal	602kcal							
昼食	むぎ はん 麦ごはん	ふわとろオムライス	むぎ はん もち麦ごはん	はん ごはん	ざっこく はん 雑穀ごはん	むぎ はん 麦ごはん	とろろ ぶたどん とろろ豚丼							
	とりにく やさい やきなんばん 鶏肉と野菜の焼南蛮	ごぼうサラダ	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	さけ あまず 鮭の甘酢あんかけ	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	あかつお に 赤魚のおろし煮	みそしる 味噌汁							
	かいそう 海藻サラダ	リンゴ	もやしと錦糸卵の和え物	さつま芋のジャーマンポテト風	はくさい ちゅうか あ 白菜とハムの中華和え	もやしのごま酢和え	かぼちゃ 南瓜のサラダ							
	はくとう かん 白桃缶	ぎゅうにゅう 牛乳	ヨーグルト和え	キウイ	オレンジ	バナナ	りんご缶 りんご缶							
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ジョア							
	720kcal	798kcal	869kcal	823kcal	819kcal	717kcal	903kcal							
夕食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	しょうゆ 醤油ラーメン	メンチカツカレー	ごはん ご飯	だいず あ どん 大豆とジャコのかき揚げ丼	れいめん 冷麺							
	みそしる 味噌汁	トマトスープ	ごはん ご飯	シラスと玉ねぎのサラダ	すまし汁	みそしる 味噌汁	シューマイ							
	ハンバーグ	とん 豚カツ	フロッコリーの胡麻和え	オレンジゼリー	たら なたね やき 鱈の菜種焼	きゅうり だいこん うめ あ 胡瓜と大根の梅しそ和え	モロヘイヤと桜海老の磯和え							
	レンコンと茸のマリネ	カラフルサラダ	おうとう かん 黄桃缶		きく きのこ 菊と茸のくるみ和え	フルーツあんみつ	シューフルーツ							
	プリン	ライチゼリー			ココアプリン									
	850kcal	775kcal	695kcal	897kcal	656kcal	804kcal	749kcal							
栄養価	エネルギー	2162kcal	エネルギー	2238kcal	エネルギー	2161kcal	エネルギー	2310kcal	エネルギー	2080kcal	エネルギー	2160kcal	エネルギー	2254kcal
	たんぱく質	86g	たんぱく質	79g	たんぱく質	80g	たんぱく質	78g	たんぱく質	88g	たんぱく質	82g	たんぱく質	80g
	脂質	51g	脂質	58g	脂質	50g	脂質	53g	脂質	48g	脂質	51g	脂質	57g
	食塩相当量	6g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9g
	かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー	すずかけ寮 利用者さん 誕生日メニュー	すずかけ寮 利用者さん 誕生日メニュー	あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー		あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー	かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー 30日誕生日							

## 秋の食材『さつまいも』

この季節よく登場するさつまいもですが、種類が20種類以上あるのを知っていますか？みなさんが普段食べているのは大体が黄色みのあるものがほとんどだと思います。切ってみると、オレンジ色や紫色のものもあるんです♪さつまいもにはお腹を刺激して便通を良くする食物繊維や余分な塩分を排出するカリウムが豊富です。またビタミンやβカロテンも含まれているので、生活習慣病の予防にも効果があります。いも類に含まれるビタミンCはでんぷんでガードされており熱にも強く栄養価が失われにくいのです☆