



今週の献立表



みたけの社

	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁							
	温奴の薬味添え	小松菜納豆	高野豆腐の卵とじ	鯖缶のおろし和え	五目栄養納豆	焼き豆腐と野菜の煮物	厚焼玉子							
	きんぴら肉ごぼう	車麩とフキの煮物	キャベツとピーマンのお浸し	ごぼうと豚肉の炒め煮	昆布の煮物	キャベツとしらすのサラダ	切り干し大豆の炒り煮							
	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳							
	660kcal	551kcal	657kcal	679kcal	496kcal	643kcal	658kcal							
昼食	ごはん	塩ラーメン(シーフード)	サンドイッチ	ごはん	ごはん	ごはん	バターロール							
	ぶりの南蛮漬	もやしと胡瓜の胡麻和え	トマトスープ	コンソメスープ	たらの野菜あんかけ	豚肉のプルコギ風	クリームシチュー							
	ひじきの和風サラダ	餃子	スペイン風オムレツ	豆腐ハンバーグ	小松菜と竹輪の胡麻サラダ	じゃが芋のたらこバター和え	ブロッコリーのツナサラダ							
	オクラのシラス和え		ほうれん草のソテー	カリフラワーといんげんのサラダ	焼きナスの胡麻味噌かけ	オレンジ	キウイ&みかん缶							
			オレンジ											
	652kcal	593kcal	496kcal	586kcal	564kcal	631kcal	518kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	中華丼	ちゃんぽん風ラーメン	ごはん	ごはん							
	みそ汁	メヌケのみりん焼き	鶏肉の旨煮	なすの揚げ煮	白菜と鶏肉のポン酢和え	みそ汁	みそ汁							
	麻婆茄子	れんこんのそぼろ煮	ザーサイ和え	菜の花のなめ茸和え	パイン	ブリの煮つけ	鶏肉の山賊焼き							
	ほうれん草の中華和え	バナナ	ソファール	バナナ		ちんげん菜のさっぱり和え	ほうれん草ともやしの胡麻和え							
	パイン													
	606kcal	538kcal	591kcal	630kcal	547kcal	529kcal	557kcal							
栄養日 価の	エネルギー	1918kcal	エネルギー	1682kcal	エネルギー	1744kcal	エネルギー	1895kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1803kcal	エネルギー	1733kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	72g	たんぱく質	75g	たんぱく質	83g	たんぱく質	68g	たんぱく質	70g	たんぱく質	74g
	脂質	54g	脂質	24g	脂質	46g	脂質	46g	脂質	32g	脂質	43g	脂質	47g
	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	10g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	7.8g
敬老の日	敬老の日 		リクエストメニュー 										リクエストメニュー 	

9月も半ばとなり、朝晩は肌寒さを感じる日が増えつつ、夏から秋へと季節が変わる時期であり、気温の変化も大きいため体調を崩しやすい時期でもあります。特に今年の夏もとても暑かったので、実は身体も疲れている状態になっているため、普段よりも病気などに負けない力が弱くなっていることがあります。このような時期こそ、食事をバランスよく食べて、元気な身体づくりをすることが大切です。これからの季節は食物繊維がたくさん含まれるさつまいもや、ビタミン類がたくさん含まれる南瓜は、ウィルスなどと闘う力を強くしてくれます。味噌汁に入れると、食べやすくもなり、栄養素も身体に取り入れやすくも良いですね。