



今週の献立表



てしろもりの丘

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)		9月7日(土)		9月8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	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	オムレツ		小松菜と生揚げの炒め物		納豆		イワシの梅煮		冷奴		けんちん炒め		おんせんたまご温泉卵	
	ひじきとさつまいもの煮物		オクラのおろし和え		野菜のカレーソテー		切り干し大根の煮物		茄子の炒め煮		オクラとろろ		ひじきと枝豆の炒り煮	
	ふりかけ		梅干し						ふりかけ				鯛味噌	
	640 kcal		525 kcal		581 kcal		499 kcal		592 kcal		558 kcal		579 kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ミートソーススパゲティ		むぎ麦ごはん		カレーうどん	
	牛肉の旨煮		チャプチェ		エビ玉のチリソース		豚肉と野菜の中華旨煮		海藻と大根のサラダ		カレイの照り焼き		たまご卵とブロッコリーのサラダ	
	ながいも長芋とオクラのおかか和え		だいこん大根の梅肉和え		キャベツの甘酢和え		春雨の酢のもの		バナナ		マセドアンサラダ		キウイ	
	キウイ		バナナ		キウイ		梨		牛乳		洋梨缶		ヨーグルト	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳				牛乳			
	703 kcal		805 kcal		685 kcal		795 kcal		766 kcal		704 kcal		675 kcal	
夕食	ごはん		炊き込みごはん		ごはん		ハヤシライス		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		よくばり秋サラダ		すまし汁		味噌汁		味噌汁	
	鱈の黄身焼き		タラと豆腐の酒蒸し		鶏のから揚げおろしソース		フルーツポンチ		サバの胡麻味噌煮		豚カツ		タラのタルタルソース焼き	
	レタスとツナのサラダ		キャベツの胡麻和え		ブロッコリーのサラダ				じゃがいもとアスパラのソテー		ほうれん草の胡麻和え		小松菜としめじの磯和え	
	フルーツヨーグルト		パイ		ゼリー				オレンジ		杏仁フルーツ		パイ	
	669 kcal		624 kcal		646 kcal		762 kcal		684 kcal		773 kcal		601 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2012kcal	エネルギー	1954kcal	エネルギー	1912kcal	エネルギー	2056kcal	エネルギー	2042kcal	エネルギー	2035kcal	エネルギー	1855kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	76g	たんぱく質	76g	たんぱく質	80g	たんぱく質	74g	たんぱく質	83g	たんぱく質	73g
	脂質	48g	脂質	45g	脂質	47g	脂質	56g	脂質	68g	脂質	53g	脂質	40g
	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	9.2g
September						いろどり利用者さん リクエストありがとうございます！								

9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。最近では雨の日が多く、じめじめと湿度も温度も高く、まだまだ食中毒にも気を付けなければいけません！飲み残しのジュースやおやつの保管に気をつけましょう。

気温は夏のようなようですが、献立にはそろそろ”秋”を取り入れていきます。秋は(秋も(*^*))美味しいものがたくさんありますね。さつまいも、里芋、栗、きのこ、、、私の大好きな食材たちです。これらの食材には不溶性(水にとけにくい)食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維はうんちのかさ(量)をふやして、腸を刺激して便通を良くしたり、腸内の有害物質をからめとってうんちとして出してくれる働きがあります。腸内環境が良くなるとお肌もきれいになりますよ♪

※第二回目のリクエストメニューの聞き取りを行っていますので、ご協力よろしくお願いします。