



今週の献立表

てしろもりの丘

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)							
朝食	ごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	厚焼き玉子	さんまのみぞれ煮	目玉焼き	納豆	マスの塩焼き	仙台麩の卵とじ	納豆							
	れんこんきんぴら	青梗菜の炒め物	小松菜とえのきの煮浸し	肉野菜炒め	ひじき入り煮豆	小松菜とアサリの辛し和え	キャベツとさつま揚げの炒め物							
	三色煮豆		ふりかけ			ふりかけ								
	589 kcal	548 kcal	511 kcal	565 kcal	538 kcal	553 kcal	520 kcal							
昼食	ごはん	ご飯	鶏天丼	五目チャーハン	ごはん	ごはん	ごはん							
	すき焼き風煮	かに玉	わかめとトマトの酢の物	豆腐のスープ	ベジタブルカレー麻婆豆腐	鶏の照り焼き	豆腐の中華旨煮							
	切り干し大根のナムル	ブロッコリーのサラダ	キウイ	中華サラダ	キャベツとコーンのサラダ	さつま芋サラダ	小松菜のナムル							
	白桃缶	オレンジ	牛乳	梨	オレンジ	キウイ	バナナ							
	乳酸菌飲料	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
	795 kcal	797 kcal	757 kcal	674 kcal	800 kcal	709 kcal	761 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	きのこのクリームスパゲッティ	ごはん	カレーライス							
	味噌汁	味噌汁	さつま汁	和風ハンバーグ	トマトとレタスのサラダ	具沢山みそ汁	キャベツとわかめの生姜和え							
	鶏肉のチーズ焼き	手作り餃子	鱈の塩こうじ焼き	マカロニサラダ	ゼリー	サバの南蛮漬	フルーチェ							
	さつま芋のおろし酢和え	茄子ときゅうりのポン酢和え	もやしときゅうりのしそ和え	フルーツヨーグルト		ほうれん草の菜種和え								
	フルーチェ	バナナ	オレンジ			バナナ								
	676 kcal	763 kcal	630 kcal	690 kcal	611 kcal	732 kcal	688 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2060kcal	エネルギー	2108kcal	エネルギー	1898kcal	エネルギー	1929kcal	エネルギー	1949kcal	エネルギー	1994kcal	エネルギー	1969kcal
	たんぱく質	70g	たんぱく質	70g	たんぱく質	85g	たんぱく質	81g	たんぱく質	83g	たんぱく質	74g	たんぱく質	74g
	脂質	48g	脂質	60g	脂質	45g	脂質	41g	脂質	54g	脂質	52g	脂質	49g
	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.9g
		風月の利用者さん リクエストありがとう！			風月の利用者さん リクエストありがとう！					風月の利用者さん 彩の利用者さん リクエストありがとう！				

朝と夕方は涼しい風が吹き始め秋の気配が感じられるようになりましたね。これからは朝晩の涼しさと昼の暑さの寒暖差で体調を崩しやすくなりますので、食事をしっかり摂り、夜はゆっくり休んで体調を崩さないように気を付けましょう。今週の献立には免疫力アップにもつながる旬の食材「きのこ」がたくさん登場します。きのこといえば、「食物繊維」が多く含まれているのは皆さん知っていると思いますが、それ以外にも身体にとってたくさん良いことがあります。きのこ類に多く含まれている「ビタミンD」は、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれます。他にもまいたけに多く含まれている「βグルカン」という水溶性食物繊維の仲間は、免疫機能を高め、ガン細胞が増えるのを抑える働きがあります。えのきたけには、「ギャバ」という成分が多く含まれ、神経の興奮をおお抑えたり、腎臓や肝臓の働きを良くする効果があります。また、疲労回復に効果のあるビタミンB1も含まれ、夕食に食べると一日疲れを取り、安眠をもたらしてくれます。「きのこが苦手です」という声も聞かれますが、きのこを食べるとたくさん良いことがありますので、挑戦してみましょう！