



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 | | ご飯 | | | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁 | 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 | | めだまや 目玉焼き | | 納豆 | | マスの塩焼き | | 仙台麩の卵とじ | | 納豆 | | 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 | | 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 | | ご飯 | | 鶏天丼 | | 五目チャーハン | | ご飯 | | ご飯 | | ご飯 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | 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 | | 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 | | バナナ | | | | | | | | | | | | | |
| | 乳酸菌飲料 | 牛乳 | | | | 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 | ご飯 | | ご飯 | | ご飯 | | ご飯 | | きのこのクリームスパゲッティ | | ご飯 | | カレーライス | | | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁 | 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 | | サバの南蛮漬け | | フルーチェ | | 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 | | バナナ | | オレンジ | | | | バナナ | | バナナ | | 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！