



今週の献立表



てしろもりの丘

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14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							
	けんちん炒め	目玉焼き	厚焼玉子	さんまのみぞれ煮	仙台麩の卵とじ	納豆	ホツケの塩焼き							
	オクラのなめたけ和え	ひじきと枝豆の炒り煮	れんこんきんぴら	青梗菜の炒め物	オクラのおろし和え	ツナじゃが	肉野菜炒め							
		鯛味噌	三色煮豆		ふりかけ		ジョア							
	579 kcal	615 kcal	623 kcal	583 kcal	606 kcal	600 kcal	555 kcal							
昼食	むぎ麦ごはん	ハンバーガー	うな丼	ごはん	ごはん		ごはん							
	鱈の照り焼き	蒸し鶏の中華サラダ	さつまいものおろし酢和え	すき焼き風煮	豚肉と厚揚げの甘辛炒め	焼きそば	ベジタブルカレー麻婆豆腐							
	マセドアンサラダ	なし梨	はくとかん白桃缶	きりぼしだいこん切干大根のナムル	なす茄子ときゅうりのポン酢和え	焼き鳥、フランクフルト	だいこん大根のゆかり和え							
	ようなしかん洋梨缶	ぎゅうにゅう牛乳	にゅうさんきんいんりょう乳酸菌飲料	オレンジ	バナナ	チョコバナナ、牛乳	オレンジ							
	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							
	738 kcal	634 kcal	523 kcal	844 kcal	805 kcal	949 kcal	757 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	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							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	さつまい	味噌汁	かに玉	トマトとレタスのサラダ							
	豚カツ	タラのタルタルソース焼き	とりにく鶏肉のチーズ焼き	かわらしお鯖の塩こうじ焼き	わふう和風ハンバーグ	ブロッコリーのサラダ	ゼリー							
	ほうれん草の胡麻和え	小松菜としめじの磯和え	キャベツとコーンのサラダ	もやしときゅうりのしそ和え	マカロニサラダ	ヨーグルト								
	あんぱん杏仁フルーツ	パイ	フルーチェ	キウイ	オレンジ									
	803 kcal	666 kcal	662 kcal	582 kcal	691 kcal	627 kcal	611 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2120kcal	エネルギー	1915kcal	エネルギー	1808kcal	エネルギー	2009kcal	エネルギー	2102kcal	エネルギー	2176kcal	エネルギー	1923kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	81g	たんぱく質	69g	たんぱく質	67g	たんぱく質	79g	たんぱく質	81g	たんぱく質	80g
	脂質	50g	脂質	49g	脂質	35g	脂質	51g	脂質	49g	脂質	63g	脂質	48g
	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	8.4g
	きらめきの利用者さん 花鳥の利用者さん リクエストありがとう!		花鳥の利用者さん リクエストありがとう!											

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。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。

残暑まだ続くようですが、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、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し、免疫力(病気に負けない力)も上がります。

☆13日は、てしろまつりですので、昼食は屋台メニューになります。おまつりでもキッチンカーや出店がでますので、食べすぎ注意で楽しみましょう♪