

# 献立表



さといもの旬は秋から冬にかけて。泥つきで適度に湿り気があるもの、濃い茶色で傷がないものが良品とされています。また、赤い斑点が出ていないものを選ぶというのもポイントの一つ。日本人に不足しがちなビタミンB群が豊富で、食物繊維も豊富なため便通を良くする働きもあるとされています。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	9/15 (日)	9/16 (月)	9/17 (火)	9/18 (水)	9/19 (木)	9/20 (金)	9/21 (土)
<b>朝</b>	梅粥 青菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン ミートボール フルーツ寒天 牛乳	わかめ雑炊 花野菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	メロンパン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	鮭雑炊 さつま揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン ハムサラダ バナナ 牛乳	あんぱん 青菜の炒め物 フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	406 kcal	508 kcal	390 kcal	515 kcal	397 kcal	545 kcal	461 kcal
たんぱく質	12.5 g	20.0 g	12.5 g	15.2 g	16.1 g	19.6 g	16.5 g
食塩相当量	2.3 g	2.2 g	2.3 g	1.3 g	2.2 g	2.1 g	1.2 g
<b>昼</b>	☆お誕生日会☆ 赤飯 鶏のから揚げ 冬瓜海老あんかけ いんげんの胡麻和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の磯風煮 もやし 青じそ和え	ご飯 鱈とがんもの煮物 チンゲン菜の 煮びたし ごぼうサラダ	ご飯 鯖の薬味だれ ナムル 里芋の味噌汁	ご飯 白身魚の 生姜醤油焼き パプリカの炒め物 めかぶの和え物	ご飯 卵の海老あんかけ 金平ごぼう 菜の花の辛子和え	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 昆布の土佐煮 白菜の酢の物
エネルギー	528 kcal	512 kcal	469 kcal	511 kcal	487 kcal	501 kcal	545 kcal
たんぱく質	20.5 g	19.0 g	21.2 g	22.7 g	22.3 g	19.0 g	22.0 g
食塩相当量	2.2 g	3.0 g	2.3 g	2.3 g	2.4 g	2.0 g	1.9 g
<b>夕</b>	ご飯 ロールキャベツ 茄子の炒め物 パイン	ご飯 鯖の照り焼き ひじきの煮物 柴漬け	ご飯 豚肉ときのこの 甘醤油炒め 大根の煮物 金時豆の煮物	ご飯 スパニッシュオムレツ 切り干し大根の煮物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 豚肉の治部煮 炒り豆腐 もやしと 蒸し鶏の煮物	ご飯 おろしハンバーグ 里芋の練みそがけ オクラの和え物	ご飯 マスの バターポン酢焼き 竹輪の煮物 たまご豆腐
エネルギー	496 kcal	492 kcal	591 kcal	540 kcal	611 kcal	525 kcal	505 kcal
たんぱく質	8.7 g	21.2 g	19.8 g	18.2 g	20.9 g	16.0 g	23.8 g
食塩相当量	1.9 g	1.8 g	1.7 g	2.0 g	2.0 g	2.8 g	2.2 g
<b>おやつ</b>	コーヒー ケーキ	玄米茶 チョコパウンドケーキ	玄米茶、ヤクルト エリーゼ	玄米茶 今川焼き	玄米茶、ヤクルト 瀬戸の夕陽	玄米茶 コーヒー蒸しケーキ	玄米茶 人形焼き
エネルギー	136 kcal	94 kcal	93 kcal	88 kcal	107 kcal	82 kcal	79 kcal
<b>合計</b>	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 41.7 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 60.2 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 53.5 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 56.1 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 59.3 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 54.6 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 62.3 g 食塩相当量 5.3 g
何の日?	老人の日	マッチの日	敬老の日	しまくとろばの日	苗字の日	頭髪の日	ファッションショーの日