

9月30日(月)～10月 6日(日) 予定献立表

	9月30日(月)	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とはんぺんの煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	カレーライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ ぶどうゼリー	ご飯 豚汁 さばの照り焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のあけぼの揚げ きやべつの煮びたし 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物
おやつ	バームクーヘン・お茶 *バナナムース*	あずきワッフル・お茶 *かぼちゃプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *ココアムース*	はちみつカステラ・お茶 *ほうじ茶プリン*	ソフトクレープ・紅茶 *抹茶プリン*	おからケーキ・ココア *プリン*	りんごプーチケーキ・お茶 *杏仁豆腐*
夕食	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 いんげんとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 あじのみりん漬け焼き トマトサラダ きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え 乳酸菌飲料
	エネルギー 1480 Kcal 脂質 33 g たんぱく質 56.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1505 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 49.5 g 塩分 8 g	エネルギー 1474 Kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 53.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1560 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 60.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1527 Kcal 脂質 41.1 g たんぱく質 60.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 39.9 g たんぱく質 58.9 g 塩分 6.4 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

旬の食材 きくらげ

中華料理に多く使われるきのこで、淡白な風味とコリコリとした歯ざわりが特徴です。

主に乾燥品が出まわっていますが、夏から秋にかけては生のものも見かけます。

他のきのこ類と同様に食物繊維が多く含まれています。

ほかにもビタミンB群やビタミンDも多く含み、骨や歯の成分であるカルシウムの吸収をサポートする働きをします。

にらや玉ねぎ、卵など軟らかい食材と組み合わせると歯ごたえがより引き立ち、美味しく食べられます。

