

9月23日(月)～ 9月29日(日)

予定献立表

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きやべつの煮ひたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールと野菜の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ひじきの炊き込みご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 けんちん汁 かれいの照り焼き かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ かぶの酢の物 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	ご飯 みそ汁 ロールカツ もやしのナムル 果物
おやつ	マロンワッフル・コーヒー *きなマンジェ*	ミルクまんじゅう・お茶 *コーヒーゼリー*	カスタードケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	黒糖カステラ・お茶 *レアチーズケーキ*	黒糖まんじゅう・お茶 *ココアババロア*	クリームブッセ・お茶 *あずきプリン*	ソフトクレープ・紅茶 *プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め なすの生姜和え ラブレ	ご飯 みそ汁 肉巻き大根の角煮風 きゅうりの梅かつお 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ カリフラワーのタラコサラダ 三色豆
	エネルギー 1539 Kcal 脂質 38.8 g たんぱく質 57.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1456 Kcal 脂質 38.6 g たんぱく質 55.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1502 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1481 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 56.2 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1566 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 55.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1473 Kcal 脂質 40.3 g たんぱく質 62.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1566 Kcal 脂質 38.4 g たんぱく質 62.8 g 塩分 7.4 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

### かぼちゃ

かぼちゃの収穫がピークを迎えるのは、真夏から初秋にかけてです。

しかしかぼちゃは収穫してすぐよりも、保管して追熟すると甘みが増し、おいしくなります。

果肉の鮮やかなオレンジ色はβ-カロテンによるものです。

このβ-カロテンには抗酸化作用があり、感染症予防やがんの抑制に働くと知られています。

他にもビタミンCやビタミンEとの相乗効果で血行の促進や肌荒れの防止にも効果が期待できます。

