



9月 1日(月)～

9月 7日(日)

予定献立表



	9月 1日(月)	9月 2日(火)	9月 3日(水)	9月 4日(木)	9月 5日(金)	9月 6日(土)	9月 7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 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 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 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 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し 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
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのゴマナムル 果物	ご飯 豚汁 さばの照り焼き きゅうりとツナサラダ 果物	かきあげ丼 みそ汁 ひじきの白和え 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	ハヤシライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ いちごゼリー	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	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物
おやつ	バームクーヘン・お茶 * パナナムース *	やわらかまんじゅう・お茶 * ココアムース *	カスタードクレープ・お茶 * バニラムース *	おからケーキ・ココア * プリン *	あずきワッフル・お茶 * 抹茶ミルクプリン *	りんごプーチケーキ・お茶 * 杏仁豆腐 *	ドームケーキ・お茶 * ほうじ茶プリン *
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 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 つくねの甘辛煮 なすのみぞれ和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 たらのみそバター焼き トマトサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃサラダ ホホワイトアップル乳酸菌	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	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花生
	エネルギー 1512 Kcal 脂質 33.6 g たんぱく質 58.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 46.5 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1565 Kcal 脂質 45.7 g たんぱく質 44.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1517 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 62.3 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1517 Kcal 脂質 38 g たんぱく質 51.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1505 Kcal 脂質 38.2 g たんぱく質 58.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 38.5 g たんぱく質 57.1 g 塩分 6.1 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

注目食材 さつまいも

9月は秋の始まりで、旬の食材が豊富に出回り、栄養価も高い食べ物が多くなります。

さて、秋の訪れを感じさせてくれる野菜といえば、やはり「さつまいも」ではないでしょうか。

9月になると、その年に収穫されたばかりの新物が出回り始めます。近年では、昔ながらのほくほくとした食感のものから、

まるでスイーツのような甘さとしっとり感が魅力のねっとり系までたくさんの品種があり、選ぶ楽しみも広がっています。

さつまいもには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたっぷり。さらに、りんごの約7倍ともいわれるビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、

お肌のハリを保つ働きが期待できます。さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが嬉しい特徴です。

