



9月29日(月)～ 10月 5日(日)

予定献立表



	9月29日(月)	9月30日(火)	10月 1日(水)	10月 2日(木)	10月 3日(金)	10月 4日(土)	10月 5日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	梅しらすご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	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 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	メイプルプテケーキ・お茶 *メロンゼリー*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*	蒸しケーキ・お茶 *イチゴプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	黒糖カステラ・お茶 *バニラムース*	おからケーキ・紅茶 *ミルクプリン*	ソフトクレープ・お茶 *なめらかプリン*
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 きゅうりと竹輪のサラダ 白花豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サブプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さわらの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1590 Kcal 脂質 48.6 g たんぱく質 53.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1562 Kcal 脂質 33.9 g たんぱく質 57.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1446 Kcal 脂質 29.6 g たんぱく質 49.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1482 Kcal 脂質 27.6 g たんぱく質 50.4 g 塩分 8 g	エネルギー 1523 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 44.8 g 塩分 8 g	エネルギー 1568 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 51 g 塩分 7 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 55 g 塩分 7.7 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

10月2日は豆腐の日

豆腐は栄養豊富で多様な料理に活用できることから、日本国内外で愛され続けている食品です。

東アジアや東南アジアの広範囲で古くから親しまれており、特に中国、日本、台湾などでは、日常食として不可欠です。

日本の豆腐は独特の柔らかさと、淡白な食感が特徴です。

中国の豆腐は炒めたり、揚げることが多いため、水分が少なく固めの食感になっているそうです。

大豆由来の植物性たんぱく質が豊富であり、またカルシウム、鉄なども含んでいます。

豆腐のたんぱく質はアミノ酸のバランスが良いので、体づくりに必要な良質なたんぱく質とされています。

