



9月15日(月)～

9月21日(日)

予定献立表



	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とし なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	まいたけの炊き込みご飯 みそ汁 白身魚の変わり天ぷら タラモサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	オムライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん きやべつの磯香和え 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のピーナッツ和え 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物
おやつ	上用まんじゅう・お茶 * かぼちゃプリン *	ココアワッフル・お茶 * キaramelプリン *	ソフトクレープ・コーヒー * きなマンジェ *	バームクーヘン・紅茶 * チョコレートパバロア *	もみじまんじゅう・お茶 * ミルクプリン *	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴムース *	おからケーキ・ココア * プリン *
夕食	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル 三色豆	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とブルーの煮物 サブリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 白花豆
	エネルギー 1553 Kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 67.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1597 Kcal 脂質 57.2 g たんぱく質 55.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1518 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 61.8 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1539 Kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 65.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1501 Kcal 脂質 42.2 g たんぱく質 60 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1459 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1505 Kcal 脂質 37.9 g たんぱく質 59.4 g 塩分 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

9月20日は彼岸の入りで、暑さもそろそろ落ちついてくる頃ではありますが、夏の疲れにも気をつけたい時期です。

疲労感が続くと、体の免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり、生活習慣病のリスクが高まったりします。

疲労回復に役立つのがビタミンB₁や鉄です。ビタミンB₁は豚肉に多く含まれています。

このビタミンB₁の吸収を高めるには、アリシンを含んだにんにくやニラと一緒に食べるのがおすすめです。

献立にうまく取り入れられるといいですね。

