

週間献立表

	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○豆腐バーグ (木綿豆腐・白すりみ・玉葱・ブロッコリー) ○みぞれ和え (豆苗・赤かつぱ・大根) ○しそあんず (あんず・しそ) ○あさりと昆布の佃煮 (あさり・昆布) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・椎茸) ○煮物 (肉詰めいなり・人参) ○春雨ゆかりサラダ (春雨・豆苗・かにかま・黄ピーマン・ゆかり) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○漬物 (高菜漬け) ○牛乳	○パン (ミルクポール・バターロール) ○サツマイモスープ (さつま芋・玉葱・牛乳・生クリーム) ○洋風炒り卵 (卵・トマト・パルメザンチーズ・牛乳・サラダ菜) ○グリーンサラダ (ブロッコリー・キャベツ) ○りんごジャム ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○練甘露煮 (にしん・ブロッコリー) ○カレー炒め (キャベツ・赤ピーマン・ピーマン) ○煮豆 (うぐいす豆・金時豆・白花豆) ○漬物 (赤かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・いんげん) ○赤魚味噌漬け焼き (あかうお・パセリ) ○辛子和え (ほうれん草・人参) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸) ○たまごソース ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○温泉卵 (卵) ○味噌 (ふき・糸鰹) ○わさび和え (白菜・人参) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○みぞれ汁 (なめこ・大根) ○鮭粕漬け焼き (トラウドサーモン・酒粕・しそ) ○胡麻和え (白菜・赤ピーマン・白胡麻) ○フルーツ (洋梨缶) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン) ○牛乳
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○チキンソテー (鶏もも・玉葱・柚子・しそ・トマト) ○蕨の炒め煮 (わらび・蒟蒻・人参) ○ピリ辛酢醤油和え (キャベツ・もやし・黄ピーマン・かにかま) ○漬物 (べったら漬け)	○御飯 (精白米) ○がたん汁 (ふき・筍・黒木耳・豚もも・なると・福もち・卵) ○赤魚山椒焼き (あかうお・はじかみ) ○胡麻味噌炒め煮 (キャベツ・赤ピーマン・いんげん・焼き竹輪・白胡麻) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・いんげん) ○ソイの煮魚 (そい・おくら) ○ピリ辛炒め (白滝・人参・椎茸) ○青菜の柚子浸し (小松菜・赤ピーマン・柚子) ○漬物 (しば漬け)	Bは麺禁の方 A: あんかけうどんセット おにぎり 梅味噌田楽 フルーツポンチ B: 鮭の塩焼き定食 胡麻塩ご飯 清まし汁 梅味噌田楽 フルーツポンチ	○お好み焼き (豚ばら・えび・キャベツ・紅生姜・糸鰹・青のり) ○ウーロン茶 ○野菜の三杯酢 (カリフラワー・赤ピーマン) ○フルーツ (バナナ)	Bはカレー禁・全粥の方 A: きのこと豆カレーセット ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け パインヨーグルトかけ B: 豚肉スタミナ焼きセット ご飯 ベジタブルスープ 温野菜 福神漬け パインヨーグルトかけ	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・油揚げ) ○豚肉薬味焼き (豚肩ロース・長葱・にら・白胡麻・トマト・サニーレタス) ○蒸し煮 (桜海老・キャベツ) ○おかか和え (ほうれん草・黄ピーマン・糸鰹) ○昆布佃煮 (しそ昆布)
お昼	○抹茶どら焼き	○練切り	○和生	○黒蜜おさつ	○おはぎ (もち米・精白米)	○青りんごゼリー (かんてん青りんご)	○フルーツみつ豆 (みつ豆・キウイフルーツ・バナナ・黒蜜・チェリー缶)
夕食	○御飯 (精白米) ○のっぺい汁 (豚ばら・里芋・人参・玉葱) ○鰯の煮魚 (かれい・生麩) ○切干大根炒め煮 (切干大根・人参・さつま揚げ・万能葱) ○胡桃味噌和え (小松菜・赤ピーマン・くるみ) ○煮豆 (金時豆)	○敬老お祝い御膳 ありがとう	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○月見ハンバーグ (合挽肉・おから・玉葱・卵・サラダ菜・トマト) ○バターソテー (もやし・コーン) ○鰹和え (ほうれん草・人参・糸鰹) ○フルーツ (柿)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○鶏肉と大根煮 (鶏もも・大根・枝豆) ○茄子の香味炒め (茄子・長葱・人参・生姜) ○お浸し (小松菜・糸鰹) ○しそ昆布 (昆布・しそ)	○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○中華スープ (春雨・人参・黒木耳・ベーコン) ○豆腐の旨煮 (木綿豆腐・ずわい蟹・長葱・干し椎茸・グリーンピース) ○塩だれ和え (ちんげん菜・赤ピーマン) ○中華風浅漬け (胡瓜・大豆・生姜)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・生揚げ) ○鯖南蛮漬け (さば・長葱・白ごま・はじかみ) ○人参たらこ炒め (人参・たらこ) ○土佐酢和え (玉葱・海藻・菊) ○漬物 (青かつぱ)	Bは麺禁の方 A: 味噌ラーメンセット おにぎり 飲茶 胡瓜の梅肉和え B: ほき中華風あんかけセット わかめご飯 味噌汁 飲茶 胡瓜の梅肉和え
	【エネルギー】 1617kcal 【蛋白質】 62.6g 【脂質】 30.1g 【炭水化物】 268.6g 【塩分】 9.3g	【エネルギー】 1638kcal 【蛋白質】 57.2g 【脂質】 32.5g 【炭水化物】 271.5g 【塩分】 A: 7.8g	【エネルギー】 1679kcal 【蛋白質】 64.4g 【脂質】 43.7g 【炭水化物】 252.1g 【塩分】 6.6g	【エネルギー】 A: 1648kcal B: 1649kcal 【蛋白質】 A: 54.1g B: 59.6g 【脂質】 A: 39.7g B: 37.6g 【炭水化物】 A: 262.4g B: 263.5g 【塩分】 A: 10.3g B: 7.4g	【エネルギー】 1722kcal 【蛋白質】 58.3g 【脂質】 57.7g 【炭水化物】 231.0g 【塩分】 6.8g	【エネルギー】 A: 1642kcal B: 1612kcal 【蛋白質】 A: 61.6g B: 61.4g 【脂質】 A: 39.8g B: 43.8g 【炭水化物】 A: 252.3g B: 235.5g 【塩分】 A: 8.3g B: 7.1g	【エネルギー】 A: 1618kcal B: 1619kcal 【蛋白質】 A: 57.1g B: 59.6g 【脂質】 A: 42.1g B: 37.7g 【炭水化物】 A: 247.4g B: 255.1g 【塩分】 A: 9.0g B: 8.7g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

9月21日は敬老の日です♪夕食に敬老お祝い御膳を予定致しております。



9月21日は十五夜です🌕綺麗なお月様が見えるといいですね！おやつ、夕食はお月見メニューです！

9月22日は秋のお彼岸です！おやつにおはぎを予



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております

作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)			
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・いんげん) ○炊き合わせ (京風がんも・人参) ○サラダ (マカロニ・人参) ○磯和え (ちんげん菜・もやし・のり佃煮) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・あさり) ○納豆 (納豆・長葱) ○しその実和え (小松菜・赤ピーマン・しその実) ○ごぼうサラダ (ごぼう・人参) ○フルーツ (パイナップル) ○牛乳	○パン (バターロール) ○野菜スープ (キャベツ・玉葱・人参・トマト・マカロニ・ベーコン・いんげん) ○たまごサラダ (卵・玉葱) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○苺ジャム ○豆乳ドリンク	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○鰯の生姜煮 (いわし・カリフラワー) ○ピーナツ和え (小松菜・黄ピーマン・ピーナツ) ○煮豆 (うぐいす豆・白花豆・金時豆) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・にら) ○湯豆腐風 (木綿豆腐・長葱・糸鰹) ○わさび和え (ほうれん草・赤ピーマン) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○えびみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・人参) ○変わり納豆 (納豆・たくあん) ○じゃが芋のりまぶし (じゃが芋・のり) ○サラダ (トマト) ○フルーツ (みかん缶) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・玉葱) ○煮物 (五目野菜巾着・生麩) ○子持ち蒟蒻 (白蒟蒻・たらこ) ○二色サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ○フルーツ (バナナ) ○牛乳			
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○鰯の煮魚 (かれい・生麩) ○ピーマンのカラフル金平 (ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・白滝) ○枝豆おろし和え (枝豆・みかん缶・大根) ○大豆佃煮 (大豆)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・いんげん) ○鶏の生姜焼き (鶏もも・生姜・トマト・ブロッコリー) ○じゃが芋の炒め煮 (じゃが芋・人参・のり) ○三杯酢 (おくら・わかめ) ○漬物 (大根味噌漬)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・三つ葉) ○鮭の味噌漬け焼き (トラウトサーモン・大根) ○ひじきと野菜の煮物 (ひじき・生揚げ・いんげん・人参) ○レモン和え (ちんげん菜・かにかま・レモン) ○漬物 (高菜)	Bは麺禁の方 A: 京風茶そばセット おにぎり 酢味噌和え 薩摩芋バター醤油煮 B: 五目卵焼きセット ゆかりご飯 清まし汁 酢味噌和え 薩摩芋バター醤油煮		Bはパン禁の方 A: サンドイッチセット シーフードシチュー ひじきサラダ フルーツ2点盛り B: 肉入りオムレツセット ご飯 シーフードシチュー ひじきサラダ フルーツ2点盛り		○松茸ご飯 (精白米・松茸) ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○秋刀魚の塩焼き (さんま・大根) ○煮物 (かぶ・人参・さつま揚げ) ○春菊の胡麻和え (春菊・赤ピーマン・白胡麻)	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○鯖の照り焼き生姜風味 (さば・はじかみ) ○ピーマンと豚肉炒め煮 (豚ばら・ピーマン・人参・長葱) ○柚子和え (小松菜・菊・柚子) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜)
		○フルーツ2点盛り (梨・ぶどう)	○レモンのパウンドケーキ	○オレンジゼリー (かんてんオレンジ)	○フルーツヨーグルト (フルーツカクテル缶・カクテルゼリー・りんご・バナナ・レーズン・ヨーグルト)		○栗ようかん		○桃まん	
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (庄内麩・わかめ) ○豚肉としめじの柳川風 (豚肩ロース・玉葱・人参・なるとしめじ・卵・万能葱) ○南瓜の胡麻揚げ (南瓜・白胡麻) ○辛子和え (白菜・胡瓜) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○きのこすいとん汁 (ごぼう・しめじ・舞茸・大根・人参・豚ばら・長葱) ○ホッケの柚庵焼き (ほっけ・柚子・はじかみ) ○茄子おかか煮 (茄子・人参・糸鰹・グリーンピース) ○蕪のもみ漬け (かぶ・黄ピーマン・みょうが・しそ) ○漬物 (青かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・あさり) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・茄子・舞茸・大根・生姜) ○天つゆ ○胡麻醤油和え (鶏ささみ・もやし・赤ピーマン・黄ピーマン) ○オニオンスライス (玉葱・万能葱・糸鰹)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・えのき茸) ○ごぼう巻き煮 (豚肩ロース・ごぼう・生麩・しそ) ○キャベツのジャン辛炒め (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン) ○梅肉和え (もやし・わかめ・梅干し) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・わかめ) ○赤魚の煮魚 (あかうお・生麩) ○肉入り金平牛蒡 (ごぼう・人参・豚ばら) ○胡桃和え (小松菜・菊・くるみ) ○漬物 (しば漬)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・おくら) ○鶏の味噌竜田揚げ (鶏もも・ブロッコリー・ミニトマト) ○炊き合わせ (高野豆腐・南瓜・絹さや) ○黄金和え (もやし・卵・わかめ) ○漬物 (しその実)	Bは麺禁の方 A: にゅうめんセット おにぎり じゃが芋かき揚げ ふろふき大根きのこ味噌 B: 鶏の山椒焼き定食 青菜ご飯 清まし汁 鶏の山椒焼き じゃが芋かき揚げ ふろふき大根きのこ味噌		
【エネルギー】 1601kcal 【蛋白質】 58.8g 【脂質】 38.6g 【炭水化物】 249.3g 【塩分】 7.6g		【エネルギー】 1642kcal 【蛋白質】 59.3g 【脂質】 40.4g 【炭水化物】 251.9g 【塩分】 A: 7.6g	【エネルギー】 1675kcal 【蛋白質】 59.3g 【脂質】 49.8g 【炭水化物】 240.7g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 A: 1671kcal B: 1732kcal 【蛋白質】 A: 57.5g B: 58.1g 【脂質】 A: 38.4g B: 41.5g 【炭水化物】 A: 268.3g B: 275.4g 【塩分】 A: 10.4g B: 7.8g	【エネルギー】 A: 1660kcal B: 1653kcal 【蛋白質】 A: 58.2g B: 58.0g 【脂質】 A: 42.5g B: 31.5g 【炭水化物】 A: 258.1g B: 280.0g 【塩分】 A: 9.4g B: 8.8g	【エネルギー】 1686kcal 【蛋白質】 64.2g 【脂質】 38.6g 【炭水化物】 264.4g 【塩分】 7.9g	【エネルギー】 A: 1613kcal B: 1654kcal 【蛋白質】 A: 56.6g B: 62.9g 【脂質】 A: 42.7g B: 42.6g 【炭水化物】 A: 243.0g B: 246.7g 【塩分】 A: 12.0g B: 9.0g			

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。

にらの栄養成分と働き

にらはβ-カロテン、ビタミンB1・B2・C・Eやカルシウム、鉄分、カリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル、食物繊維が多く含まれていて、バランスの良い緑黄色野菜です！匂いの成分である硫化アリルは疲労回復を助けるビタミンB1の代謝を促進する働きがあります。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡



作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

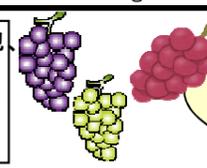
	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)			
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○笹かま (笹かま・パセリ) ○五目大豆煮 (大豆・ごぼう・人参・高野豆腐・黒蒟蒻) ○お浸し (ほうれん草) ○梅干し ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・人参) ○納豆 (納豆・長葱) ○煮物 (姫竹とかつお煮) ○辛子和え (えのき茸・小松菜) ○フルーツ (りんご缶) ○牛乳	○パン (黒コッペ・ミルクボール) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○半熟風卵 (卵) ○ガーリックソテー (もやし・人参・ピーマン・にんにく) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・モロヘイヤ) ○卵焼きあんかけ (卵) ○含め煮 (大根・焼き竹輪) ○おかか和え (おくら・鰹節) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・わかめ) ○ミートボール (鶏挽肉・豚挽肉・玉葱・サラダ菜) ○落炒め煮 (ふき・人参・あさり) ○フルーツ (みかん缶) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・油揚げ) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○いんげんの金平 (いんげん・人参) ○トマトサラダ (トマト) ○漬物 (青かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○炊き合わせ (さつま揚げ・生麩) ○切干大根煮 (切干大根・人参・油揚げ) ○中華サラダ (春雨・筍・人参・わかめ・木耳・白胡麻) ○たらこ昆布の佃煮 (たらこ・昆布) ○牛乳			
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・モロヘイヤ) ○牛すき焼き風煮 (牛肩ロース・牛ばら・焼き豆腐・玉葱・長葱・白滝・人参・椎茸・春菊) ○温泉卵 (卵) ○焼き茄子 (なす・万能葱) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・椎茸) ○ホキ磯辺揚げ (ほき・南瓜・青のり・はじかみ) ○天つゆ ○炒め煮 (いんげん・人参・油揚げ) ○みぞれ和え (大根・枝豆)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・しめじ) ○鱒の粕漬け焼き (ます・酒粕・はじかみ) ○変わり金平牛蒡 (ごぼう・人参・いんげん) ○梅肉和え (豆苗・鶏ささみ・梅干し) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり)	Bは麺禁の方 A: 海老たぬきそばセット おにぎり 南瓜の煮物 フルーツ2点盛り B: 鶏パプリカ風味焼きセット わかめご飯 清まし汁 南瓜の煮物 フルーツ2点盛り		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・なめこ) ○ぎせい豆腐 (鶏挽肉・木綿豆腐・卵・人参・いんげん・干し椎茸・トマト・パセリ) ○土佐煮 (牛ばら・姫筍・鰹節・生姜・グリーンピース) ○菊花和え (小松菜・菊) ○浅炊き白じゃこ (白じゃこ)	Bはカレー禁・全粥の方 A: 秋のチキンカレーセット コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬け 2色ぶどう盛り B: ハンバーグ ご飯 コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬け 2色ぶどう盛り		
		おやつ	○黒胡麻プリン (黒ごまミックス粉・牛乳)	○フルーツグラタン (卵・牛乳・黄桃缶・キウイフルーツ)	○フルーツ (柿)	○焼き抹茶ドーナツ		○たい焼き		
			夕食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (豆麩・絹さや) ○たまり漬け焼き (トラウドサーモン・しそ・がり) ○味噌炒め (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン) ○柚子醤油和え (ちんげん菜・人参・柚子) ○漬物 (献上漬)	○さつま芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○三色かき玉汁 (長葱・絹さや・人参・卵) ○鶏肉のこはく蒸し (鶏もも・しめじ・赤ピーマン・黄ピーマン) ○茄子の鍋しぎ (なす・しそ) ○胡麻だれかけ (れんこん・人参)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・絹さや) ○豆とおからローフ (牛挽肉・豚挽肉・玉葱・おから・牛乳・卵・ミックスビーンズ・トマト・パセリ) ○落の煮物 (ふき・人参・つき蒟蒻) ○カラフル甘酢和え (かぶ・赤ピーマン・黄ピーマン) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○けんちん汁 (大根・人参・鶏もも・木綿豆腐・長葱) ○秋刀魚の梅煮 (さんま・生姜・梅干し・万能葱) ○蒸し長芋の味噌かけ (長芋・青のり) ○わさび和え (小松菜・赤ピーマン) ○漬物 (高菜漬)	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・卵・おくら) ○酢豚風 (鶏もも・玉葱・ピーマン・人参・エリンギ・しめじ) ○茄子の香味だれ (なす・長葱・干し海老) ○中華和え (もやし・豆苗・赤ピーマン・黒木耳) ○漬物 (梅ザーサイ)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・絹さや) ○赤魚しそ味噌焼き (あかうお・しそ・はじかみ) ○炒め煮 (大根・人参・ピーマン・さつま揚げ) ○ピーナッツ和え (ほうれん草・もやし・ピーナッツ) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)	Bは麺禁の方 A: 海老天うどんセット 稲荷寿司 味噌バター煮 三杯酢 B: 海老天セット 稲荷寿司 清まし汁 味噌バター煮 三杯酢
栄養目安				【エネルギー】 1632kcal 【蛋白質】 68.0g 【脂質】 42.5g 【炭水化物】 234.6g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 1623kcal 【蛋白質】 63.2g 【脂質】 33.8g 【炭水化物】 261.9g 【塩分】 8.4g	【エネルギー】 1652kcal 【蛋白質】 65.2g 【脂質】 42.7g 【炭水化物】 248.5g 【塩分】 7.5g	【エネルギー】 A:1665kcal B:1651kcal 【蛋白質】 A:58.2g B:62.6g 【脂質】 A:43.9g B:39.2g 【炭水化物】 A:253.0g B:253.0g 【塩分】 A:11.6g B:9.9g	【エネルギー】 1630kcal 【蛋白質】 58.9g 【脂質】 37.0g 【炭水化物】 259.8g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 A:1643kcal B:1635kcal 【蛋白質】 A:62.0g B:62.6g 【脂質】 A:38.5g B:39.6g 【炭水化物】 A:257.5g B:251.1g 【塩分】 A:10.0g B:9.1g	【エネルギー】 A:1637kcal B:1672kcal 【蛋白質】 A:60.6g B:64.1g 【脂質】 A:34.8g B:42.2g 【炭水化物】 A:264.6g B:254.1g 【塩分】 A:13.4g B:11.1g

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。



甘いぶどうの糖分は、果糖とぶどう糖です。体内ですばやくエネルギー源となるので、疲労・体力回復には効果的です！その他、含有量は少なめですが、ビタミン類、鉄、カリウムなどが含まれています。カリウムは利尿効果があるので、むくみや高血圧症に効果があります。干しぶどうになると更にカリウムの量は増えます。皮には抗酸化物質のポリフェノール(色素成分アントシアニン)が豊富に含まれて老化、動脈硬化、がん、心臓病などの予防にも効果が期待されます。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

週間献立表

	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)		
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・人参) ○卵とじ (ピーマン・赤ピーマン・卵) ○蓮根金平 (れんこん) ○フルーツ (オレンジ) ○たいみそ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・ほうれん草) ○花型豆腐のあんかけ (菜の花・豆腐・白すり身) ○彩り煮 (ひじき・人参・枝豆・大豆・レッドキニーニ・油揚げ・椎茸) ○お浸し (白菜・鰹節) ○漬物 (赤かっぱ) ○牛乳	○パン (野菜パン) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・牛乳・生クリーム) ○プレーンオムレツ (卵・サニーレタス) ○コールスローサラダ (キャベツ・コーン・赤ピーマン) ○フルーツ (梨) ○マーマレード ○グレープジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○練甘露煮 (にしん・しそ) ○わさび和え (小松菜・菊) ○胡麻だれサラダ (ごぼう・枝豆・コーン・れんこん・人参・大豆・レッドキニーニ・白胡麻) ○しばわかめ (茎わかめ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・油揚げ) ○肉焼売 (肉シューマイ・パセリ) ○ソテー (もやし・赤ピーマン) ○フルーツ (オレンジ) ○漬物 (桜大根) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (にら・玉葱) ○風味納豆 (納豆・生姜・長芋・青のり) ○炒め煮 (ふき・人参・焼き竹輪) ○梅羽衣 (白蒟蒻・梅干し・しその実・鰹節) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○海老団子の煮物 (えび・白すりみ・絹さや) ○金平牛蒡 (ごぼう・人参) ○湯葉と昆布の和え物 (おくら・湯葉・昆布・人参) ○梅干し ○牛乳		
	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・長葱) ○鯖西京味噌焼き (さば・がり) ○牛蒡と豚肉カレー煮 (ごぼう・人参・豚ばら) ○おなか和え (ほうれん草・もやし・糸鰹) ○漬物 (べったら漬)	○御飯 (精白米) ○三平汁 (鮭・大根・じゃが芋・人参・木綿豆腐・長葱) ○鶏の山椒味噌焼き (鶏もも・山椒・万能葱・がり) ○カリフラワーの金平 (カリフラワー) ○磯辺和え (ちんげん菜・かにかま) ○漬物 (しば漬)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (はんぺん・三つ葉) ○赤魚胡麻味噌煮 (あかうお・白胡麻・生麩) ○ピリ辛炒め (白蒟蒻・人参・黄ピーマン) ○変わりお浸し (ほうれん草・干し桜海老・鰹節) ○漬物 (赤かっぱ)	Bは麺禁の方 A:きのこミートスパゲティ 海老サラダ フルーツポンチ ウーロン茶 B:銀鯿味噌焼きセット 御飯 味噌汁 フルーツポンチ		Bはパン禁の方 A:パン2種セット コンソメスープ 鱈とホワイトソース包み焼き ミックスサラダ りんごジャム B:ライスセット ご飯 コンソメスープ 鱈とホワイトソース包み焼き ミックスサラダ 大豆の佃煮		○鮭かつ丼 (精白米・さけ・玉葱・干し椎茸・なると・卵・三つ葉) ○味噌汁 (小松菜・なめこ) ○薩摩芋と昆布煮 (さつま芋・昆布・グリーンピース) ○フルーツ2点盛り (オレンジ・梨)	○米飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ○赤魚の紅葉焼き (あかうお・人参・玉葱・がり) ○胡桃だれかけ (カリフラワー・胡桃・ミニトマト) ○わさびマヨネーズ和え (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・鶏ささみ) ○海老の佃煮 (あみ佃煮)
	○ミルクまんじゅう	○フルーツ2点盛り (柿・白ぶどう)	○りんごムース (りんごミックス・牛乳)	○バウムクーヘン		○ヨーグルト苺ソースかけ (ヨーグルト・苺)		○原宿ドック (キウイフルーツ・みかん缶・フルーツカクテル・生クリーム)	
	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・岩のり) ○豚ときのご胡麻しゃぶだれ (豚肩ロース・玉葱・えのき茸・しめじ・白胡麻・白胡椒・トマト) ○煮物 (茄子・生麩) ○青菜の柚子こしょう風味 (小松菜・黄ピーマン) ○磯わかめ (茎わかめ)	○舞茸ご飯 (精白米・舞茸・油揚げ・紅生姜) ○味噌汁 (庄内麩・モロヘイヤ) ○秋刀魚の生姜煮 (さんま・人参) ○長芋ステーキ (長芋・鰹節・青のり) ○土佐酢和え (胡瓜・海藻サラダ・菊)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (あさり・いんげん) ○天ぷら (えび・かにかま・さつま芋・椎茸・舞茸・大根・生姜) ○天つゆ ○浅漬け (白菜・人参・しそ) ○昆布巻き (昆布・にしん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・椎茸) ○鶏の梅焼き (鶏もも・梅干し・がり・しそ) ○蕪のうすあんかけ (かぶ・三つ葉・柚子) ○ピーナッツ和え (いんげん・人参・ピーナッツ) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・絹さや) ○豚肉の香味煮~温玉添え (豚ばら・長葱・白胡麻・卵・万能葱) ○豆腐のくず煮 (木綿豆腐・グリーンピース) ○青じそ和え (白菜・胡瓜・しそ) ○漬物 (大根味噌漬)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・四季ごよみ) ○松風焼き (鶏挽肉・玉葱・けしの実・ほうれん草) ○キャベツとじゃこの蒸し煮 (キャベツ・赤ピーマン・ちりめんじゃこ) ○辛子和え (えのき茸・おくら) ○漬物 (献上漬)	Bは麺禁の方 A:かき揚げきしめん おにぎり 田楽豆腐 五色なます B:かき揚げ定食 ゆかりご飯 清まし汁 田楽豆腐 五色なます		
【エネルギー】 1615kcal 【蛋白質】 59.2g 【脂質】 43.1g 【炭水化物】 240.2g 【塩分】 7.4g	【エネルギー】 1617kcal 【蛋白質】 63.6g 【脂質】 42.0g 【炭水化物】 240.6g 【塩分】 7.3g	【エネルギー】 1659kcal 【蛋白質】 55.7g 【脂質】 44.1g 【炭水化物】 256.5g 【塩分】 8.9g	【エネルギー】 A:1604kcal B:1600kcal 【蛋白質】 A:62.6g B:59.2g 【脂質】 A:39.4g B:38.7g 【炭水化物】 A:242.2g B:247.0g 【塩分】 A:5.9g B:5.3g	【エネルギー】 A:1682kcal B:1672kcal 【蛋白質】 A:58.0g B:62.6g 【脂質】 A:65.3g B:53.3g 【炭水化物】 A:207.4g B:227.6g 【塩分】 A:7.1g B:7.7g	【エネルギー】 1652kcal 【蛋白質】 61.7g 【脂質】 33.9g 【炭水化物】 269.9g 【塩分】 9.4g	【エネルギー】 A:1612kcal B:1615kcal 【蛋白質】 A:58.9g B:56.4g 【脂質】 A:41.9g B:42.0g 【炭水化物】 A:243.5g B:247.0g 【塩分】 A:11.9g B:10.1g			

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承お願い致します。



さんまにはエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸やビタミンD・B12、鉄分を含みます。さんまは貧血気味の方、動脈硬化予防、骨や歯を丈夫にしたい方におすすめです！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：
森下公恵

週 間 献 立 表

	10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○温泉卵のあんかけ (卵) ○卵の花 (おから・人参・油揚げ・椎茸・長葱) ○お浸し (ちんげん菜・鰹節) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・わかめ) ○納豆 (納豆・長葱) ○ガーリックソテー (もやし・赤ピーマン・豆苗・にんにく) ○青菜ときのこの和え物 (なめこ・菜の花・しめじ) ○フルーツ (みかん缶) ○牛乳	○パン (レーズンコップ・バターロール) ○ミルクスープ (牛乳・キャベツ・玉葱・ベーコン) ○スクランブルエッグ (卵・牛乳・サニーレタス) ○南瓜サラダ (南瓜・カッテージチーズ) ○りんごジャム ○豆乳ドリンク	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○鯖味醂漬け焼き (さば) ○ピーナツ和え (ちんげん菜・人参・ピーナツ) ○フルーツ (黄桃缶) ○漬物 (青かつぱ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・玉葱) ○煮物 (京風がんも・生麩) ○酢醤油かけ (小松菜・菊) ○フルーツ (オレンジ) ○海老佃煮 (あみえび) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・人参) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○落の醤油漬け (ふき・糸鰹) ○柚子胡椒風味 (えのき茸・ちんげん菜) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・絹さや) ○炊き合わせ (五目巾着・生麩) ○桜海老和え (白菜・豆苗・桜海老) ○フルーツ (バナナ) ○たまごソース ○牛乳
昼食	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・菜の花) ○鶏のみどり焼き (鶏もも・万能葱・トマト・レモン) ○胡麻味噌バター (里芋・白胡麻) ○生姜醤油和え (白菜・人参・わかめ・生姜) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (あさり・しめじ) ○海鮮フライプレート (えび・いか・ブロッコリー・トマト・ほうれん草・コーン・スパゲティー) ○マリネ (かにかま・玉葱・黄ピーマン・ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (とろろ昆布・おくら) ○銀鯉レモン醤油蒸し (ぎんがれい・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・長葱・レモン) ○大根信田煮 (大根・人参・油揚げ・絹さや) ○お浸し (ほうれん草) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	Bは麺禁の方 A: 青海苔ためきそーめんセット おにぎり じゃが芋味噌バター煮 豆腐サラダ B: 赤魚の煮魚セット 香りご飯 清まし汁 じゃが芋味噌バター煮 豆腐サラダ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・なめこ) ○鶏の竜田揚げ (鶏もも・生姜・サニーレタス・トマト) ○金平牛蒡 (ごぼう・人参・絹さや) ○梅和え (白菜・わかめ・梅干し) ○漬物 (高菜)	Bはカレー禁・全粥の方 A: 秋野菜カレーセット コンソメスープ エッグサラダ 福神漬け フルーツ B: ホッケレモンバター焼き 御飯 コンソメスープ エッグサラダ 福神漬け フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・玉葱) ○鮭の塩焼き (トラウトサーモン・大根) ○ピリ辛炒め (白滝・椎茸・人参) ○胡麻ポン酢かけ (ブロッコリー・黄ピーマン・鶏ささみ) ○漬物 (たくあん)
おやつ	○おからケーキ	○エクレア	○カラフル寒天 (三色寒天・みかん缶・黄桃缶・キウイフルーツ・チェリー缶)	○洋梨クリームワッフル	○きんつば	○苺饅頭	○秋のパンケーキ (ミックス粉・生クリーム・栗・黒蜜)
夕食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○鰹のおろしポン酢煮 (かれい・大根・三つ葉) ○炒め煮 (牛蒡・人参・干し桜海老) ○オニオンサラダ (玉葱・赤玉葱・黄ピーマン・ミニトマト) ○たらこ昆布の佃煮 (たらこ・昆布)	○栗おこわ (精白米・もち米・栗・黒胡麻) ○味噌汁 (えのき茸・おくら) ○おでん (大根・昆布・さつま揚げ・卵・人参・絹さや) ○鍋しぎ (茄子・ピーマン) ○わさび和え (ちんげん菜・もやし)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・生揚げ) ○鶏肉の照り焼きソース (鶏もも・トマト・ブロッコリー) ○いんげん炒め煮 (いんげん・人参・さつま揚げ) ○長芋の三杯酢 (長芋・胡瓜) ○漬物 (たくあん)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (さつま芋・絹さや) ○豚のスタミナ焼き (豚肩ロース・りんご・玉葱・トマト・サニーレタス) ○筍梅おほか煮 (筍・人参・梅干し・鰹節・万能葱) ○浅漬け (白菜・三つ葉・生姜) ○昆布の佃煮 (しそ昆布)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・三つ葉) ○鱈の南蛮漬け (たら・長葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・レモン) ○茄子の炒め煮 (茄子・ツナ) ○磯辺和え (ほうれん草・人参・のり) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・油揚げ) ○蓮根つくね (れんこん・鶏挽肉・長葱・白胡麻・ししとう) ○炒め煮 (いんげん・人参・焼き竹輪) ○わさび酢和え (もやし・胡瓜・赤ピーマン) ○しばわかめ (茎わかめ)	Bは麺禁の方 A: 京風茶そばセット おにぎり チーズはんぺんフライ 酢味噌和え B: 鶏の山椒焼きセット わかめご飯 清まし汁 チーズはんぺんフライ 酢味噌和え
栄養目安	【エネルギー】 1623kcal 【蛋白質】 66.2g 【脂質】 35.7g 【炭水化物】 251.7g 【塩分】 8.3g	【エネルギー】 1676kcal 【蛋白質】 55.2g 【脂質】 44.0g 【炭水化物】 261.9g 【塩分】 A:9.5g	【エネルギー】 1603kcal 【蛋白質】 57.8g 【脂質】 45.8g 【炭水化物】 230.2g 【塩分】 6.4g	【エネルギー】 A:1617kcal B:1608kcal 【蛋白質】 A:55.5g B:64.6g 【脂質】 A:41.8g B:36.6g 【炭水化物】 A:247.0g B:247.0g 【塩分】 A:10.5g B:7.6g	【エネルギー】 1611kcal 【蛋白質】 60.9g 【脂質】 33.1g 【炭水化物】 261.5g 【塩分】 7.6g	【エネルギー】 A:1685kcal B:1645kcal 【蛋白質】 A:56.5g B:60.6g 【脂質】 A:43.7g B:42.8g 【炭水化物】 A:262.0g B:248.7g 【塩分】 A:8.2g B:6.6g	【エネルギー】 A:1642kcal B:1673kcal 【蛋白質】 A:59.0g B:63.7g 【脂質】 A:44.1g B:43.8g 【炭水化物】 A:247.6g B:250.6g 【塩分】 A:10.8g B:8.6g

※都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承ください。

茄子の栄養と働き

なすの色素アントシアニンが活性酸素を減らす働きがあり、細胞の老化を防ぎます。またナスニンにはコレステロールが血管に付着するのを防ぎ、動脈硬化を予防します。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

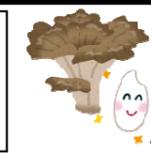
	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)		
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○蕓の卵とじ (にら・玉葱・人参・卵) ○蓮根の金平 (れんこん) ○昆布とあさりの佃煮 (昆布・あさり) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・豆苗) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (ふき・赤蒲鉾) ○フルーツ (梨) ○漬物 (しば漬) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○パン (ミルクパン・クロワッサン) ○ミネストローネ (玉葱・人参・トマト・じゃが芋・セロリ・ベーコン・マカロニ・グリーンピース) ○青菜ソテー (小松菜・黄ピーマン) ○フルーツ (オレンジ) ○苺ミックスジャム ○りんごジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・玉葱) ○鯖味醂漬け (さば・しそ) ○キャベツ炒め煮 (キャベツ・人参・焼き竹輪) ○煮豆 (金時豆) ○漬物 (しその実漬) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・豆苗) ○蒸し物 (じゃがバター・茶巾・パセリ) ○ソテー (もやし・人参) ○おかか和え (おくら・鰹節) ○漬物 (桜大根) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○あわび茸時雨煮 (あわび茸) ○胡麻ピーマン (ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・白胡麻) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・あさり) ○炊き合わせ (がんも・人参) ○胡麻和え (いんげん・白胡麻) ○昆布巻き (昆布・にしん) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○牛乳 		
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○赤魚おろし煮 (あかうお・大根・人参) ○青菜と牛の煮浸し (小松菜・牛ばら) ○レモン和え (白菜・かにかま・レモン) ○漬物 (赤かつぱ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○中華スープ (レタス・コーン・ずわい蟹) ○鶏肉のチリソース (鶏もも・長葱・グリーンピース) ○オイスター炒め (キャベツ・玉葱・赤ピーマン) ○もやし和え (もやし・人参・白胡麻・万能葱) ○漬物 (梅ザーサイ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (卵・わかめ) ○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸・生麩) ○ピーナッツだれかけ (エリンギ・ブロッコリー・ピーナッツ・人参) ○お浸し (ちんげん菜・菊・糸鰹) ○漬物 (大根醤油漬) 	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A:きのこうどんセット おにぎり 生姜味噌かけ フルーツヨーグルト</p> <p>B:赤魚塩焼きセット ゆかりご飯 清まし汁 生姜味噌かけ フルーツヨーグルト</p>	<p>Bはパン禁の方</p> <p>A:サンドイッチセット ビーンズシチュー 茄子のトマト煮 フルーツ2点盛り</p> <p>B:エビバーグセット ご飯 ビーンズシチュー 茄子のトマト煮 フルーツ2点盛り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○銀杏おこわ (精白米・もち米・ひじき・油揚げ・人参・ごぼう・干椎茸・ぎんなん・紅生姜) ○味噌汁 (さつま芋・おくら) ○鱈粕漬け焼き (ます・酒粕・茄子) ○蕪とツナの煮物 (かぶ・人参・ツナ) ○柚子和え (ほうれん草・もやし・柚子) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・ほうれん草) ○茹で豚 (豚肩ロース・豚ばら・椎茸・玉葱・柚子・万能葱・トマト) ○里芋の煮物 (里芋・人参・枝豆) ○サラダ (キャベツ・ブロッコリー・かにかま・のり) ○漬物 (しその実) 	
		おっ	○マロンババロア (栗ミックス・牛乳・小豆)	○大納言白ようかん	○マスカットゼリー (かんてんマスカット)	○黒糖ミルクサンド	○吹雪まんじゅう	○わたようかん	○紅葉まんじゅう
		夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・豆麩) ○豚肉の生姜焼き (豚肩ロース・玉葱・キャベツ・トマト) ○じゃが芋磯煮 (じゃが芋・人参・わかめ) ○辛子和え (おくら・えのき茸) ○漬物 (べったら漬) 	<ul style="list-style-type: none"> ○松茸ご飯 (精白米・松茸・のり) ○味噌汁 (白菜・にら) ○巾着煮 (小揚げ・ピーマン・人参・卵・スパゲティ・わかめ) ○温野菜 (カリフラワー・ブロッコリー・さつま芋) ○酢の物 (胡瓜・玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・生揚げ) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・椎茸・舞茸・大根・生姜) ○天つゆ ○人参たらこ炒め (人参・たらこ) ○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・あさり) ○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・万能葱) ○サラダ (カリフラワー・ブロッコリー) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・なめこ) ○ホッケの紅葉焼き (ほっけ・人参・玉葱・がり) ○ちんげん菜と生揚げ炒め (ちんげん菜・赤ピーマン・生揚げ) ○しそ入りなます (大根・菊・しそ) ○漬物 (高菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○舞茸のお吸い物 (舞茸・三つ葉・生麩) ○鶏と野菜の煮物 (鶏もも・ごぼう・蓮根・人参・いんげん) ○ふろふき大根 (大根・青のり) ○柿入りマカロニサラダ (マカロニ・じゃが芋・柿・玉葱・胡瓜) ○梅干し 	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A:味噌野菜ラーメンセット おにぎり 海老餃子 蕪の香り漬</p> <p>B:赤魚の胡麻味噌煮定食 わかめご飯 清まし汁 海老餃子 蕪の香り漬</p>
栄養目安			<p>【エネルギー】 1684kcal</p> <p>【蛋白質】 62.6g</p> <p>【脂質】 45.2g</p> <p>【炭水化物】 254.2g</p> <p>【塩分】 7.7g</p>	<p>【エネルギー】 1645kcal</p> <p>【蛋白質】 58.3g</p> <p>【脂質】 37.6g</p> <p>【炭水化物】 265.4g</p> <p>【塩分】 A:7.3g</p>	<p>【エネルギー】 1698kcal</p> <p>【蛋白質】 57.0g</p> <p>【脂質】 53.1g</p> <p>【炭水化物】 244.4g</p> <p>【塩分】 8.5g</p>	<p>【エネルギー】 A:1620kcal B:1676kcal</p> <p>【蛋白質】 A:54.5g B:62.5g</p> <p>【脂質】 A:37.3g B:39.1g</p> <p>【炭水化物】 A:259.5g B:259.9g</p> <p>【塩分】 A:12.1g B:9.4g</p>	<p>【エネルギー】 A:1638kcal B:1615kcal</p> <p>【蛋白質】 A:56.2g B:60.5g</p> <p>【脂質】 A:46.4g B:32.5g</p> <p>【炭水化物】 A:247.0g B:266.3g</p> <p>【塩分】 A:8.8g B:8.3g</p>	<p>【エネルギー】 1650kcal</p> <p>【蛋白質】 61.0g</p> <p>【脂質】 33.7g</p> <p>【炭水化物】 266.0g</p> <p>【塩分】 8.2g</p>	<p>【エネルギー】 A:1664kcal B:1651kcal</p> <p>【蛋白質】 A:54.2g B:59.4g</p> <p>【脂質】 A:41.9g B:38.6g</p> <p>【炭水化物】 A:261.1g B:259.2g</p> <p>【塩分】 A:10.4g B:9.6g</p>

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

舞茸の栄養成分と働き



舞茸にはビタミンB1・B2・D、カリウム、亜鉛、食物繊維を含んでいます。舞茸は動脈硬化予防、血圧の高めの方、便秘気味の方、歯や骨を丈夫にしたい方、ダイエット中の方におすすめです！



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵