

		1 (木)		2 (金)		3 (土)		4 (日)	
 <p>●旬の食材のいいところ ・かぼちゃ かぼちゃには強力な抗酸化作用があるビタミンEや、食べ物をエネルギーに変換するビタミンB、肉体的・精神的ストレスを緩和するビタミンCのほか、さまざまなビタミン・ミネラル類が含まれています。 ・里芋 里芋独特のぬめりはガラクトタンという糖質とたんぱく質が結合したもので、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。また、ぬめりにはムチンも含まれており、胃・腸壁の潰瘍予防・肝臓強化に役立ちます。食物繊維も豊富なため、便秘改善にも役立ちます。 ・さつまいも さつまいもに含まれるビタミンB1は脳にとってのエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変換するときに欠かせない栄養素です。ビタミンB1が不足すると疲労感や食欲の低下を引き起こし、ストレスを感じやすくなってしまいます。季節の変わり目など、体調が変わりイライラやストレスを感じやすいときに食べると良いです。</p>		朝食	テーブルロール ジャムパン ハムエッグと生野菜(レタス) コーヒー牛乳 バナナ エネルギー 689kcal		ふりかけご飯 塩サケ ちくわ きんとき煮豆 みかん缶 ヤクルト400 エネルギー 517kcal		テーブルロール クリームフラワー スパソテー (スパゲティ、ハム、玉ねぎ、ピーマン) ミルクココア ゼリー エネルギー 703kcal		ふりかけご飯 塩さば 棒天 しば漬け もも缶 ヤクルト エネルギー 514kcal
		昼食	わかめご飯 みそ汁(油あげ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし かぼちゃのそぼろ煮 (鶏肉、かぼちゃ、グリーンピース) エネルギー 724kcal		ご飯 ポークピカタと温野菜 (ズッキーニ、にんじん) さつまいもの粒マスタード和え (ペーコン、さつまいも、玉ねぎ、きゅうり) エネルギー 835kcal		チャーハン (鶏肉、卵、玉ねぎ、にんじん、ねぎ) しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー) 中華風コンソープ (卵、コーン、京ねぎ) エネルギー 607kcal		ご飯 かきたま汁(卵、豆腐、わかめ、ねぎ) さわらのみそ焼きと温野菜 (さつまいも、ブロッコリー) 白菜のごま和え (ごま、ちりめん、白菜、にんじん、もやし) エネルギー 722kcal
		夕食	ご飯 マーボー豆腐 (合挽、豆腐、たけのこ、干しいたけ、ねぎ) もやしの酢の物 (かまぼこ、もやし、かいわれ、にんじん) エネルギー 676kcal		ご飯 ぶどう あじの南蛮漬けと生野菜 (あじ、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、干しいたけ) キャベツのごまマヨ和え (ごま、ちくわ、キャベツ、にんじん、もやし、ミニトマト) エネルギー 714kcal		ご飯 鶏肉の照り焼きとフライドポテトと野菜炒め(パプリカ) 海藻サラダ (ツナ、きゅうり、大根、レタス、海藻ミックス) エネルギー 797kcal		大豆入りカレー(米、押し麦、大豆、合挽肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、福神漬) マカロニサラダ (卵、ハム、マカロニ、きゅうり、玉ねぎ) 牛乳 エネルギー 941kcal
<p>●9月6日(火) 軽作業班リクエスト メニューについては、後日お知らせいたします。</p>									

5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)		11 (日)	
朝食	ふりかけご飯 塩さば かまぼこ たくあん パン缶 ミルージュ エネルギー 529kcal	テーブルロール クリームフラワー スクランブルエッグと生野菜 (レタス、ミニトマト) コーヒー豆乳 チーズ エネルギー 674kcal	ふりかけご飯 ソーセージ ごぼうのそぼろ煮 しば漬け ミルミル エネルギー 491kcal	テーブルロール メロンパン 野菜ソテー (ハム、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) コーヒー牛乳 バナナ エネルギー 553kcal	ふりかけご飯 ウィンナー 小魚佃煮 きんとき煮豆 味付のり エネルギー 494kcal	ホットドッグ(ソーセージ、キャベツ) クロワッサン 野菜ジュース ソファール エネルギー 692kcal	ふりかけご飯 厚焼き玉子 ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 506kcal						
昼食	ご飯 梨 ささみのゆかりフライと生野菜 (レタス、赤玉ねぎ、きゅうり) 糸こんにゃくの玉子とじ (干えび、卵、糸こんにゃく、にんじん、グリーンピース) エネルギー 638kcal	軽作業班2階リクエスト エネルギー 711kcal	ご飯 にゅうめん (そうめん、油あげ、かまぼこ、ねぎ) 鶏肉の唐揚げと生野菜 (キャベツ、赤キャベツ) 蒸しなすのごまみそ和え (ごま、なす、いんげん、青じそ) エネルギー 824kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (じゃがいも、にんじん) 糸こんにゃくのマヨサラダ (ハム、糸こんにゃく、キャベツ) エネルギー 815kcal	ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉、キャベツ、ニラ、もやし、にんじん) 焼ききょうざと温野菜 (ブロッコリー) エネルギー 746kcal	ご飯 えびマヨと生野菜 (キャベツ、トマト) 三色和え(ハム、卵、春雨、きゅうり) エネルギー 713kcal	ポークカレー(米、押し麦、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、らっきょう、福神漬) ひじきサラダ(ごま、ツナ、ひじき、ほうれん草、きゅうり、にんじん) ソファール エネルギー 869kcal						
夕食	ご飯 エビチリ(えび、玉ねぎ、茎にんにく、京ネギ) 肉じゃが(牛肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん) エネルギー 688kcal	ご飯 豚キムチ炒め(豚肉、キムチ、白菜) 焼きビーフン(干しエビ、ビーフン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン) エネルギー 704kcal	ご飯 たらもの西京焼きと温野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー) ほうれん草のくるみ和え (ほうれん草、にんじん、くるみ) エネルギー 576kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きときのこソテー(しめじ、えのき、玉ねぎ、コーン) 小松菜のお浸し (ごま、ちくわ、小松菜、にんじん、もやし) エネルギー 728kcal	ご飯 あじフライと温野菜 (じゃがいも、にんじん) 豆腐サラダ(豆腐、ちりめん、わかめ、かいわれ、みょうが、レタス) エネルギー 748kcal	ご飯 白菜と肉団子のスープ煮(肉団子、キャベツ、春雨、たけのこ、にんじん、京ねぎ) 五目きんぴら(にんじん、ごぼう、れんこん、糸こんにゃく、干しいたけ) エネルギー 696kcal	ご飯 揚げさわらのしょうがあんかけ(こんにゃく、揚げ豆腐) キッシュ(卵、牛乳、生クリーム、チーズ、ハム、かぼちゃ、パプリカ、ブロッコリー) エネルギー 865kcal						

12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		●旬の食材			
朝食	ご飯 赤だし(豆腐、玉ねぎ、わかめ、ふ) ソーセージ 高野煮 白菜漬け のり佃煮 エネルギー 456kcal	テーブルロール ココアメロンパン スパソテー (スパゲティ、ハム、ピーマン、玉ねぎ) カフェオレ(低脂肪乳、コーヒー) エネルギー 591kcal	ご飯 みそ汁(豆腐、油あげ、わかめ、ねぎ、玉ねぎ) 塩サバ ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 541kcal	黒糖ロール クロワッサン チーズスクランブルと生野菜 (レタス、ミニトマト) カフェオレ(低脂肪乳、コーヒー) エネルギー 640kcal	 <p>かぼちゃ</p>  <p>里芋</p>  <p>さんま</p>						
昼食	ごはん いわしフライと生野菜 (キャベツ、かいわれ、にんじん) ほうれん草としめじのお浸し (ちくわ、ほうれん草、もやし、しめじ) エネルギー 847kcal	ハヤシライス (米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース) コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、コーン) 牛乳 バナナ エネルギー 839kcal	ご飯 チンジャオロースー(牛肉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、竹の子、玉ねぎ、もやし) 海藻サラダ (ツナ、きゅうり、大根、サニーレタス、海藻ミックス) エネルギー 749kcal	ご飯 みそ汁(油あげ、なす、玉ねぎ、ねぎ) さばの塩焼きと大根おろし ひじき豆腐(鶏肉、豆腐、ひじき、干しいたけ、にんじん、グリーンピース) エネルギー 689kcal	 <p>さつまいも</p>  <p>すだち</p>  <p>ハウスみかん</p>  <p>いわし</p>						
夕食	ご飯 鶏肉の梅ポンおろしソテーと温野菜 (なす、かぼちゃ) 長いもの短冊 (かまぼこ、長いも、きゅうり、のり) エネルギー 668kcal	ご飯 たらのごま焼きと温野菜 (さつまいも、オクラ) 大根なます (大根、きゅうり、にんじん、きくらげ) エネルギー 535kcal	ご飯 えびフライと生野菜 (レタス、赤玉ねぎ、トマト) もすくときゅうりの甘酢和え (きゅうり、もすく) エネルギー 606kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと温野菜 (にんじん、ズッキーニ) 大豆ともやしのお浸し (小松菜、大豆、ちりめん、もやし) エネルギー 823kcal							

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。