



今週の献立表

みたけの社

	9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)		9月20日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	納豆のオクラ和え		豚肉とごぼうの甘辛煮		スタミナ納豆		白菜と鶏肉の炒めもの		ひきわり納豆		鯖缶		厚揚げと野菜の炒めもの	
	白菜の中華炒め煮		キャベツのゆかり和え		茄子ときのこのソテー		菜の花のからし和え		はんぺんの卵とじ		もやしとピーマンのソテー		ほうれん草のツナおかか和え	
			牛乳				栄養強化ふりかけ				牛乳			
	516kcal		651kcal		550kcal		462kcal		554kcal		624kcal		537kcal	
昼食	フレンチトースト		食育の日朝ドラごはん		ごはん		焼きそば		ごはん		ごはん		じゃが&ベーコンピザ	
	メープル&マーガリン		焼鳥丼ミモザ仕立て		コマイのにんにく醤油かけ		中華スープ		豚肉のピリ辛炒め		麻婆豆腐		キャベツと蒸し鶏のサラダ	
	ハンバーグ		ほうとう風汁		ジャーマンポテト		から揚げ		キャベツとわかめの生姜和え		れんこんの梅おかかサラダ		オレンジ	
	スパゲティサラダ		じゃがいもとひじきの煮物		キウイ&黄桃缶		杏仁豆腐		トマトの和風ドレかけ		バナナ		牛乳	
	牛乳		赤ぶどうゼリー		牛乳				ジョア					
	703kcal		531kcal		672kcal		691kcal		609kcal		661kcal		617kcal	
夕食	ごはん		スパゲティミートソース		ごはん		ごはん		ごはん		鶏にゅうめん		ごはん	
	味噌汁		レンコンサラダ		味噌汁		アクアパッツア		味噌汁		青梗菜と薩摩揚げの炒めもの		コンソメスープ	
	タラのピカタ		バナナ		鶏肉の梅おろしポン酢ステーキ		豆腐のカプレーゼ風		鶏肉の山賊焼き		きのこのみぞれ和え		鯖のバター醤油ソース	
	ピーマンとツナの和え物				南瓜のサラダ		バナナ		カリフラワーの中華ドレッシング和え				切り干大根のピカタ	
	オレンジ								パイナップル					
	571kcal		663kcal		603kcal		545kcal		566kcal		368kcal		628kcal	
栄養日 の 価	エネルギー	1790kcal	エネルギー	1845kcal	エネルギー	1825kcal	エネルギー	1698kcal	エネルギー	1729kcal	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1782kcal
	たんぱく質	73 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	74 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	76 g	たんぱく質	72 g	たんぱく質	71 g
	脂質	47 g	脂質	43 g	脂質	43 g	脂質	36 g	脂質	30 g	脂質	39 g	脂質	57 g
	食塩相当量	8.4 g	食塩相当量	9.2 g	食塩相当量	7.1 g	食塩相当量	9.2 g	食塩相当量	8.1 g	食塩相当量	12 g	食塩相当量	7.8 g
リクエストメニュー														
	リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー		リクエストメニュー	

暑い日も落ち着き、過ごしやすい季節となりました。食べ物おいしい秋、食欲が回復する秋…。夏に比べて、陽が射す時間が短くなることで幸せホルモン(セロトニン)の量が減り、食べたい!という気持ちが増えてしまいます。また、朝と夜の気温差が激しいこの時期は、身体の中で体温が同じくらいになるようにしようとするため、エネルギーを使います。そこにおいしい秋のいろんな食材が出てくることで、つつい食べ過ぎた…体重が増えた…ということが多くなりがちです。急に体重が増えるといろんな病気の原因にもなりますので、よく噛んで満腹信号を刺激してあげる、3食バランスよく野菜もしっかり食べるなど気をつけてみましょう。