

10月 今週の献立表 みたけの社														
10月5日(月)			10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		食パン		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		ジャム&マーガリン		味噌汁	
	ひきわり納豆		擬製豆腐		スタミナ納豆		生揚げと鶏肉のオイスターソース炒め		納豆の青梗菜和え		目玉焼き		鯖の水煮缶	
	高野豆腐と切り昆布の煮物		もやしと干しエビの炒めもの		大根とがんもの煮物		もやしと青梗菜の胡麻和え		茄子と薩摩揚げの生姜炒め		ほうれん草とちくわの胡麻サラダ		五目さんぴら	
			牛乳				牛乳				牛乳		牛乳	
	531kcal		664kcal		587kcal		637kcal		499kcal		500kcal		629kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		とんこつラーメン		ごはん		ごはん		豚キムチ丼	
	すまし汁		アジの南蛮漬		肉じゃが		大根とわかめのサラダ		鯖のカレームニエル		鶏肉の照り焼き		たまごスープ	
	鶏肉のネギ味噌炒め		薩摩揚げとキャベツの炒めもの		キャベツとちくわの炒め物		餃子		カリフラワーとエビのサラダ		小松菜と生揚げの炒め物		切干大根と青梗菜のナムル	
	和風大根サラダ		ブロッコリーと玉ねぎのサラダ		ほうれん草のなめ茸和え				牛乳		ジョア			
	581kcal		603kcal		586kcal		578kcal		706kcal		553kcal		573kcal	
夕食	ごはん		きつねうどん		ごはん		ごはん		ごはん		わかめごはん		ごはん	
	ロールキャベツのシチュー		白和え		アクアパッツア		麻婆豆腐		鶏肉の水炊き鍋風		おでん		豆腐ステーキ肉味噌あん	
	レタスと蒸し鶏のサラダ		梨		たまごのミックスサラダ		春雨の中華サラダ		ブロッコリーのピーナッツ和え		れんこんのピリ辛炒め		マカロニサラダ	
	オレンジ				バナナ		オレンジ		キウイ&黄桃缶		りんごコンポート		パイナップル	
	590kcal		447kcal		634kcal		654kcal		553kcal		696kcal		716kcal	
栄養価	エネルギー	1702kcal	エネルギー	1714kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1869kcal	エネルギー	1758kcal	エネルギー	1749kcal	エネルギー	1918kcal
	たんぱく質	72 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	74 g	たんぱく質	78 g	たんぱく質	71 g	たんぱく質	73 g	たんぱく質	73 g
	脂質	36 g	脂質	42 g	脂質	42 g	脂質	52 g	脂質	44 g	脂質	50 g	脂質	52 g
	食塩相当量	7.2 g	食塩相当量	10.7 g	食塩相当量	7.4 g	食塩相当量	9.7 g	食塩相当量	6.2 g	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	6 g
			 リクエストメニュー											

秋の食材といえば、さつまいもやきのこ。これらの食材は食物繊維という栄養素が多く含まれていて、水に溶けやすいものと溶けにくいもの2種類あります。身体の中の塩分を外に出してくれたり、お腹の調子を整えるなどそれぞれ効果があります。日本では、健康のために食物繊維をこのくらいの量を摂りましょうという目標が定められています。しかし日本ではこの目標をクリアすることができていません。最初にお伝えしたように、秋が旬の食材は食物繊維が多く含まれているものが多くあります。秋の食材を楽しみながら、健康のためにもおいしく食物繊維を摂取しましょう♪