



今週の献立表



てしろもりの丘

	9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月4日(土)		10月5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	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	あつや たまご 厚焼き玉子		なっとう 納豆		おんやっこ 温奴		さんまのみぞれ煮		ほっけの塩焼き		なまあ たまご 生揚げの卵とじ		めだまや 目玉焼き	
	れんこんの金平		白菜の炒め煮		こまつな い に 小松菜の炒り煮		な す いた に 茄子の炒め煮		ちんげんさい いた もの 青梗菜の炒め物		ほうれん草のなめたけ和え		いんげんのきんぴら	
	のりの佃煮				うめ 梅びしお						さんしょくまめ 三色煮豆		ふりかけ/ジョア	
	611 kcal		599 kcal		536 kcal		647 kcal		552 kcal		604 kcal		648 kcal	
昼食	にく 肉うどん		ごはん		パン		ぎゅうどん べんとう 牛丼弁当		ごはん		じゃじゃ麺		カレーライス	
	はくさい す あ 白菜のゆず酢和え		ほいこうろう 回鍋肉		チリコンカン		ぶたにく いた 豚肉のスタミナ炒め		ちんげんさい ちゅうかあ 青梗菜とかにかまの中華和え		カラフルサラダ			
	オレンジ		バンバンジー風サラダ		リンゴ		さつま芋のサラダ		キウイ		リンゴ			
	ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ		ぎゅうにゅう 牛乳				オレンジ		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
			ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳					
	664 kcal		769 kcal		630 kcal		861 kcal		648 kcal		805 kcal			
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	とりにく やさい や なんばん 鶏肉と野菜の焼き南蛮		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		やさい 野菜スープ		いも こじる 芋の子汁		あかうお や ふうに 赤魚のすき焼き風煮	
	にんじん そう ご ま あ 人参とほうれん草の胡麻和え		たら の ぽいる 焼き		ぶたにく やながわふう 豚肉のの柳川風		す どり 酢鶏		かぼちゃ 南瓜コロッケ&メンチカツ		たら の パン 粉 焼き		コールスローサラダ	
	ヨーグルト和え		かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ		ポテトサラダ		こまつないそあ 小松菜磯和え		レンコンのサラダ		む な す しょうがすあ 蒸し茄子の生姜酢和え		キウイ	
			パイナップル		キウイ		バナナ		ココアプリン		バナナ			
	702 kcal		660 kcal		802 kcal		673 kcal		882 kcal		662 kcal		618 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1977kcal	エネルギー	2028kcal	エネルギー	1968kcal	エネルギー	1320kcal	エネルギー	2295kcal	エネルギー	1914kcal	エネルギー	2071kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	77g	たんぱく質	78g	たんぱく質	48g	たんぱく質	75g	たんぱく質	72g	たんぱく質	76g
	脂質	47g	脂質	47g	脂質	60g	脂質	30g	脂質	66g	脂質	42g	脂質	44g
	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	4.6g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8g
	風月の利用者さん リクエストありがとう！						設備点検のため 昼食は松屋の 牛丼になります。		笑咲の利用者さん リクエストありがとう！				花鳥の利用者さん リクエストありがとう！	

てしろもりの丘の周りのリンゴ畑のリンゴが赤く実り、田んぼでは稲刈りが行われ、新米の美味しい季節です。私たちの食事に欠かせない「ごはん」にはたくさんの栄養が詰まっています。活動するためのエネルギー源になる炭水化物の他にも、筋肉や血などの身体をつくるために必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルも多く含まれています。「ごはんを食べると太る」という心配をする人もいますが、ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のまま食べるため、咀嚼（噛むこと）を促し、ゆっくりと消化と吸収がされていくため、太りにくく、健康に良い食べ物といえます。「白いごはんは味がなくて苦手」とする子もありますが、良く噛んでいると唾液がごはんのデンプンを分解し、甘味が出てきますので、良く噛んで食べてみましょう。