



今週の献立表



てしろもりの丘

	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	
	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	
	ホッケのしおや塩焼き		あつあたまご厚揚げの卵とじ		なっとう納豆		あつあまそいた厚揚げの味噌炒め		オムレツ		なっとう納豆		さばのみそにかんサバの味噌煮缶	
	ひじきのにもの煮物		こまつなごまあ小松菜の胡麻和え		キャベツとさつまあげのいたもの炒め物		オクラのおかかあえ		さといもに里芋のそぼろ煮		やさしいた野菜炒め		だいこんにもの大根とちくわの煮物	
			ふりかけ				きんときにまめ金時煮豆		たいみそ鯛味噌				ジョア	
	567 kcal		691 kcal		554 kcal		615 kcal		555 kcal		562 kcal		636 kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		スパゲッティナポリタン		ごはん	
	ベジタブルカレーまーぼ豆腐麻婆豆腐		とりてや鶏の照り焼き		とうふちゅうかうまに豆腐の中華旨煮		チキンチャップ		あつあこまつないた厚揚げと小松菜のキムチ炒め		ブロッコリーとコーンのサラダ		クリームシチュー	
	だいこんあ大根のゆかり和え		さつまいもサラダ		こまつなむとり小松菜と蒸し鶏のナムル		キャベツとリンゴのサラダ		きゅうりだいこんうめあきゅうりと大根の梅しそ和え		はくとうかん白桃缶		トマトサラダ	
	オレンジ		キウイ		バナナ		キウイ		オレンジ		ぎゅうにゅう牛乳		キウイ	
	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		ぎゅうにゅう牛乳				ぎゅうにゅう牛乳	
	801 kcal		781 kcal		795 kcal		748 kcal		812 kcal		685 kcal		815 kcal	
夕食	きのこのクリームスパゲッティ		ごはん		カツ丼		ごはん		カレーライス		ごはん		ごはん	
	トマトとレタスのサラダ		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁		ぐだくさんしる具沢山みそ汁		ほうれん草そうずあほうれん草のポン酢和え		みそしる味噌汁		みそしる味噌汁	
	ゼリー		あかうやささいむ赤魚の野菜蒸し		キャベツとわかめのしょうがあ生姜和え		さばのなんばんづサバの南蛮漬け		あんにんどうふ杏仁豆腐		とりにく鶏肉のきのこソース		ぶたにくうめしょうがあ豚肉の梅生姜焼き	
			じゃがいもスナップエンドウのソテー		フルーチェ		ほうれん草そうなたねあほうれん草の菜種和え				なすこうみ茄子の香味ドレッシング		こまつなからあ小松菜とえのきの辛し和え	
			パイナップル				パイナップル				バナナ		りんご	
	640 kcal		651 kcal		794 kcal		719 kcal		792 kcal		664 kcal		631 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2008kcal	エネルギー	2123kcal	エネルギー	2143kcal	エネルギー	2082kcal	エネルギー	2159kcal	エネルギー	1911kcal	エネルギー	2082kcal
	たんぱく質	81g	たんぱく質	74g	たんぱく質	82g	たんぱく質	78g	たんぱく質	76g	たんぱく質	73g	たんぱく質	82g
	脂質	55g	脂質	45g	脂質	51g	脂質	47g	脂質	53g	脂質	48g	脂質	43g
	しょうくえんそうとうりよ食塩相当量	6.9g	しょうくえんそうとうりよ食塩相当量	6.6g	しょうくえんそうとうりよ食塩相当量	8.5g	しょうくえんそうとうりよ食塩相当量	6.2g	しょうくえんそうとうりよ食塩相当量	6.9g	しょうくえんそうとうりよ食塩相当量	7.2g	食塩相当量	7.4g
					みさきりようしゃさん 笑咲の利用者さん リクエストメニュー				いろどりりようしゃさん 彩の利用者さん リクエストメニュー		かちょうりようしゃさん 花鳥の利用者さん リクエストメニュー			

献立も”秋”の雰囲気になってきました。秋は(秋も(*^*))美味しいものがたくさんありますね。さつま芋、里芋、栗、きのこ、、私の大好きな食材たちです。これらの食材には不溶性(水にとけにくい)食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維はうんちのかさ(量)をふやして、腸を刺激して便通を良くしたり、腸内の有害物質をからめとってうんちとして出してくれる働きがあります。腸内環境が良くなるとお肌もきれいになりますし、免疫力(病気に負けない力)も上がります。畑で収穫した南瓜やさつま芋も使われていますよ。