

	9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁	
	めだまや 目玉焼き		あつや たまご 厚焼き玉子		なっとう 納豆		おんやっこ 温奴		たまどうふ 卵豆腐		ほっけのしおや 塩焼き		なまあ たまご 生揚げの卵とじ	
	ハムい やさいいた 入り野菜炒め		れんこんのきんぴら 金平		白菜の炒め煮		こまつな い に 小松菜の炒り煮		な す 茄子としめじの炒め物		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あ 和え	
	ふりかけ		のりのつくだに 佃煮				うめ 梅びしお		ふりかけ				ジョア	
	568 kcal		613 kcal		609 kcal		536 kcal		591 kcal		552 kcal		649 kcal	
昼食	ハヤシライス		にく 肉うどん		ごはん		ごはん		さばのわふう 和風ペペロンチーノ		ごはん		じゃじゃめん 麺	
	トマトとアスパラのサラダ		はくさい す あ 白菜のゆず酢和え		ほいこうろう 回鍋肉		ポークビーンズ		じゃがいも 芋のサラダ		ふたにく 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	
	バナナ		オレンジ		バンバンジーふう 風サラダ		キャベツとかにかまのサラダ		パイン		さつまいも 芋のサラダ		キウイ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ		りんご		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			
	855 kcal		664 kcal		769 kcal		903 kcal		769 kcal		861 kcal		668 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		チキンなんばん 南蛮		味噌汁		味噌汁		味噌汁		野菜スープ		いも こじる 芋の子汁	
	あかうお に 赤魚のおろし煮		にんじん そう ご ま あ 人参とほうれん草の胡麻和え		タラのホイル焼き		マーボー豆腐		すどり 酢鶏		かぼちゃ 南瓜コロツケ&メンチカツ		タラのパン粉焼き	
	じゃがいも ピーマンのみそ炒め		ヨーグルト和え		かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ		わかめとトマトのすのもの 酢の物		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	
	マンゴー				パイン		キウイ		バナナ		ココアプリン		ヨーグルト	
	632 kcal		763 kcal		660 kcal		668 kcal		670 kcal		882 kcal		702 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2055kcal	エネルギー	2040kcal	エネルギー	2038kcal	エネルギー	2107kcal	エネルギー	2030kcal	エネルギー	2295kcal	エネルギー	2019kcal
	たんぱく質	72g	たんぱく質	77g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	79g	たんぱく質	75g	たんぱく質	78g
	脂質	47g	脂質	58g	脂質	48g	脂質	56g	脂質	56g	脂質	66g	脂質	46g
	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	10g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	7g
			 かちょう りようしゃ 花鳥の利用者さん リクエストメニュー 								 きらめきのりようしゃ 利用者さん リクエストメニュー 		 かちょう りようしゃ 花鳥の利用者さん リクエストメニュー 	

田んぼの稲穂が黄金色に色づく秋は、新米の季節です。米は大昔から日本人の食生活の中心にあり、お祭りなどの伝統文化とも結びついています。お米はどうやって作られているのか知っていますか？米作りは、春に乾いた田んぼの土を耕し、種籾から苗を育て、5月頃に田んぼに水を張って苗を植えます。夏になると稲が青々と育って穂を出し、花をつけ、籾ができます。秋になって籾が大きくなり、穂が黄金色に色づいたら稲を刈り取って籾を外し、籾殻を除くとうやく米がとれます。約1年かけて美味しいお米が作られます。ご飯は、良く噛むと米の甘みと香りが口のなかに広がり、どんな料理にも合います。ご飯を主食にしておかずと味噌汁などの汁物を合わせた伝統的な和食は、栄養も味のバランスも整いやすくなっています。