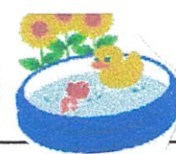


週間献立表



食種: 常食1600

	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	ご飯(120g) 南瓜と葉大根の味噌汁 オムレツ 茄子のオイスターソース炒め ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) まいたけと冬瓜の味噌汁 ほっけの塩焼き きゃべつの炒り煮 とろろ芋	ご飯(120g) じゃが芋と白菜の味噌汁 目玉焼き じゃこピーマン ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 小松菜と大根の味噌汁 納豆 人参しりしり オクラのめんつゆ和え	ご飯(120g) 茄子と葉大根の味噌汁 豚野菜炒め 切干大根の和風和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜と玉ねぎの味噌汁 油麴の卵とじ カリフラワーのソテー とろろ芋	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 納豆 ふきの煮つけ オクラのゆかり和え
	エネルギー 418 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	鮭の三色丼 野菜のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ご飯(120g) チキンソテー ラ外ウイソースかけ ひじきとレタスの和風あえ フルーツポンチ 牛乳	菊花ごはん 赤魚の塩麹焼き ひき菜炒り トマトの砂糖かけ 牛乳	ハヤシライス(昭和食堂) ハムサラダ クリームソーダ風ゼリー 牛乳	ご飯(120g) 擬製豆腐 磯和え(ほうれん草) フルーツ(パイン缶) 牛乳	カレーチキンピラフ 野菜グラタン フルーツ(ぶどう缶) 牛乳	スパゲッティナポリタン 大根サラダ バナナヨーグルト 牛乳
	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
おやつ	カスタードケーキ	じゃがりこ ジュース	あんこ餅	おやつセレクト	チキンラーメン	どら焼き	歌舞伎揚げ ジョア
	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 4.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 3.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 0.5 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 191 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 135 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 g
夕食	ご飯(120g) 小松菜と里芋の味噌汁 キャベツの重ね蒸し カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 大根スープ 家常豆腐 パンプキンサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 油林鶏 根菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 南瓜と絹さやの味噌汁 メバルの幽庵焼き 肉じゃが フルーツ(バナナ)	ご飯(120g) 春雨スープ さばみそ煮 甘酢和え(大根・キュウリ) フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) 小松菜と人参の味噌汁 焼き肉 和風和え(きゃべつ) フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・麴) メヌケの竜田揚げ れんこんとひじきのサラダ フルーツ(黄桃缶)
	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.5 g
栄養成分	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 43.6 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 5.6 g

9月の旬の食材



モロヘイヤ (旬は6~9月)

モロヘイヤにはほうれん草や春菊の2倍以上β-カロテンが含まれています。これには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守るとともに、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きもあり、あわせて免疫力を高める働きもあります。また、カルシウムも豊富に含まれています。



つるむらさき (旬は6~9月)

つるむらさきにはβ-カロテンが含まれているため免疫賦活(ふかつ)作用がありまた、体内でビタミンAに変換されるため髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そしてのどや肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。