



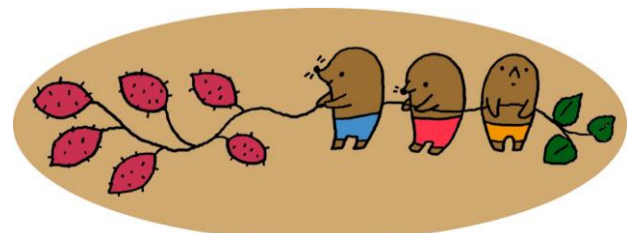
A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考								
2 (月)	シーフードカレーライス もやしとひじきのツナ和え 豆腐の味噌汁	米 いか エビ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 生姜 もやし ひじき キャベツ ツナ 豆腐 薄揚げ 玉葱 人参		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">アイアンの日献立</div> 今月のアイアン食材はほうれん草、ひじき、小松菜です。											
	830	37.9	25.6					412	3.9	115.4	2.5				
3 (火) A	ご飯 チキン南蛮 和風ピクルス 大根と打ち豆のスープ	米 鶏肉 (タルタルソース) きゅうり キャベツ 人参 大根 鶏肉 打ち豆 人参 玉葱 枝豆		3 (火) B	肉団子入りミートソーススパゲティ 和風ピクルス 大根と打ち豆のスープ	スパゲティ (肉団子) 玉葱 人参 じゃが芋 にんにく トマト缶 チーズ きゅうり キャベツ 人参 大根 鶏肉 打ち豆 人参 玉葱 枝豆									
	821	25.7	27		293	2.1	112.3	2.2	806	34.2	25.1	435	1.9	93.2	2.4
4 (水) A	ご飯 鰯の南蛮漬け 秋野菜の筑前煮 白玉団子汁	米 鰯 人参 玉葱 さつま芋 鶏肉 人参 こんにゃく ごぼう いんげん (白玉) 薄揚げ 玉葱 わかめ 葱		4 (水) B	ご飯 鯖の塩焼き 秋野菜の筑前煮 白玉団子汁	米 鯖 さつま芋 鶏肉 人参 こんにゃく ごぼう いんげん (白玉) 薄揚げ 玉葱 わかめ 葱									
	827	29.9	17.7		357	2.6	132.7	2.8	838	34	24.2	356	2.8	123.3	2.2
5 (木) A	豚キムチ丼 海藻サラダ トックスープ	米 豚肉 (白菜キムチ) 人参 玉葱 ニラ キャベツ いか わかめ 大根 きゅうり ごま (トック) 玉葱 白菜 人参 コーン		5 (木) B	豆もやしの韓国風炊き込みご飯 揚げさつま芋のサラダ トックスープ	米 大豆もやし 豚肉 人参 ごま さつま芋 きゅうり ハム チーズ マヨネーズ (トック) 玉葱 白菜 人参 コーン									
	828	34.6	19.4		346	2.3	130.4	2.8	837	23.6	31.5	346	1.6	108.2	3
6 (金) A	ご飯 すき焼き煮 白菜とツナのサラダ 実だくさん味噌汁	米 豚肉 豆腐 人参 しらたき 葱 白菜 ツナ きゅうり コーン さつま芋 薄揚げ 糸こんにゃく 人参 大根		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">歯ッピーの日献立</div> 今月の歯ッピー食材は豆腐です。 意外かもしれませんが、豆腐にはカルシウムが豊富に含まれているんですよ。											
	835	35.1	22.8					427	3.3	122.1	2.1				
10 (火) A	ご飯 焼肉風 根菜のさっぱりサラダ コーンとベーコンのスープ	米 豚肉 玉葱 ピーマン キャベツ ごぼう レンコン キャベツ きゅうり ベーコン じゃが芋 人参 コーン		10 (火) B	豚ねぎうどん 鶏天ぷら 根菜のさっぱりサラダ	うどん 豚肉 薄揚げ 玉葱 葱 鶏肉 ごぼう レンコン キャベツ きゅうり									
	810	28.6	19.5		287	2.2	125	2.6	823	43.1	45.7	426	3.1	69.8	2.9
11 (水) A	ご飯 ポークチャップ かぶのサラダ 千切りスープ	米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく かぶ ツナ キャベツ コーン 人参 ごぼう 人参 大根 玉葱 えのき		11 (水) B	親子丼 かぶのサラダ 千切りスープ	米 鶏肉 卵 玉葱 葱 かぶ ツナ キャベツ コーン 人参 ごぼう 人参 大根 玉葱 えのき									
	806	38	18.3		390	2.4	117.9	2.1	809	36.4	26.8	404	2.7	114.2	2.9
12 (木) A	ご飯 鰯のかば焼き 枝豆サラダ チンゲン菜のスープ	米 鰯 コーン 枝豆 きゅうり 人参 ごま 鶏肉 玉葱 チンゲン菜 人参		12 (木) B	肉高菜チャーハン 枝豆サラダ チンゲン菜のスープ	米 豚肉 にんにく (高菜漬け) コーン 枝豆 きゅうり 人参 ごま 鶏肉 玉葱 チンゲン菜 人参									
	815	28.3	25.9		330	3.1	111.9	2.9	832	27.5	26.7	334	2.9	112.1	2.9
13 (金) A	ソースチキンカツ丼 グリーンサラダ なめこの味噌汁	米 (チキンカツ) キャベツ 大根 きゅうり キャベツ 豆腐 じゃが芋 なめこ わかめ 葱		13 (金) B	コッペパン ソースチキンカツ 里芋入りポトフ グリーンサラダ	パン (チキンカツ) キャベツ 鶏肉 かぶ じゃが芋 里芋 人参 玉葱 枝豆 大根 きゅうり キャベツ									
	817	27.1	21.4		351	2.9	118.6	2.2	807	37.1	31.6	491	1.5	92.3	3.3
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)

## 体調を崩しやすい10月・・・

暑い夏も終わり、気温も徐々に下がって過ごしやすい季節になってきましたね。  
 季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われますが、急な気温の変化や夏の間を受けたダメージは体に蓄積され、このくらいの時期に体内外に不調があらわれてきます。  
 冷たい物は少しずつ控え、温かい飲み物で体を温めると胃腸の働きも良くなりますし、リンゴや柿、梨などの物を食べてビタミンを摂取することも大切です。



A食・・・ご飯

B食・・・麺食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考
16 (月) A	コロッケカレー きゅうりの梅和え フルーツ	米 (コロッケ) じゃが芋 玉葱 人参 にんにく きゅうり キャベツ 梅 りんご					
	842 23 20.4	303 2.8 122 2.1					
17 (火) A	ご飯 酢豚 コールスローサラダ 白菜のスープ	米 豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり りんご 白菜 鶏肉 枝豆 人参		17 (木) B	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 白菜のスープ	米 (ハンバーグ) しめじ 人参 舞茸 キャベツ きゅうり りんご 白菜 鶏肉 枝豆 人参	
	838 30.6 21.3	305 2.4 125.3 2.6			843 27.5 26.5	343 2 120 2.7	
18 (水) A	ご飯 春雨の中華炒め風 大豆のサラダ ピリ辛スープ	米 春雨 豚肉 ニラ 人参 玉葱 にんにく 生姜 ごま 大豆 ハム チーズ キャベツ きゅうり 鶏肉 豆腐 玉葱 エリンギ		18 (水) B	きのこ味噌ラーメン 春巻き 大豆のサラダ	(中華麺) 豚肉 キャベツ もやし 人参 しめじ エリンギ えのき 生姜 にんにく (春巻き) 大豆 ハム チーズ キャベツ きゅうり	
	843 33.5 25.5	344 2.5 117.3 2.9			830 37.6 38.3	384 2.3 81.2 2.7	
19 (木) A	ご飯 サーモンフライ 野菜のそぼろ煮 かぶの味噌汁	米 鮭 鶏肉 かぼちゃ 大根 さつまいも かぶ 薄揚げ 玉葱 葱		<p>食育の日 今月の食育は秋の味覚「鮭」です。</p>  <p>「秋鮭」といわれるように、この時期の鮭は脂がのっておいしく、また栄養価も増します。鮭の赤い色素には体をまもる「抗酸化作用」があると言われるアスタキサンチンが含まれます。</p>			
	856 32.7 20.3	353 2.9 130 1.9		20 (金) B	パン 鶏の照り焼き マカロニサラダ ポークビーンズ	パン 鶏肉 マカロニ ハム 人参 きゅうり 干しぶどう マヨネーズ 大豆 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム トマトホール缶	
	823 31.4 21.5	331 3.2 126.5 3			825 36 33.1	403 3.6 112.9 2.8	
23 (月) A	ご飯 赤魚の天ぷら かみかみサラダ 大豆もやしのスープ	米 赤魚 切干大根 いか 人参 きゅうり コーン ツナ キャベツ 大豆もやし 玉葱 鶏肉 枝豆		<p>カミカミメニュー</p>  <p>切干大根・大豆もやし・いかなど噛み応えのある食材を意識して食べてみましょう!</p>			
	818 34.1 24.4	317 2.1 109.6 2.3		24 (火) B	坦々麺 白身魚のフライ きゅうりの酢の物	(中華麺) 豚肉 チンゲン菜 葱 生姜 もやし にんにく ごま (白身フライ) 玉葱 きゅうり コーン わかめ	
	824 26.7 20.5	333 2.9 126.8 2.4			829 37.8 38	389 2.3 96.5 2.1	
25 (水) A	ご飯 味噌カツ 切干大根のお浸し かぶのスープ煮	米 (豚カツ) ツナ 切干大根 人参 鶏肉 玉葱 しめじ かぶ じゃが芋 枝豆		25 (水) B	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根のお浸し かぶのスープ煮	米 鶏肉 ツナ 切干大根 人参 鶏肉 玉葱 しめじ かぶ じゃが芋 枝豆	
	830 29.6 23.5	357 2.3 115.8 3			814 35.6 25.7	338 3.3 116.7 2.7	
26 (木) A	ご飯 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	米 鶏肉 スパゲティ きゅうり コーン ハム 玉葱 ごま 白菜 えのき 玉葱 じゃが芋 葱		26 (木) B	野菜たっぷりうどん 鶏肉の照り焼き 枝豆とコーンのチーズ焼き	うどん 豚肉 薄揚げ 玉葱 人参 里芋 葱 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 さつまいも 玉葱 コーン 枝豆 マヨネーズ チーズ	
	813 31.8 20.9	324 2.9 119.9 2.1			838 34 37.6	362 2.6 85.7 2.6	
27 (金) A	ご飯 回鍋肉 麦とろ麺の中華サラダ 舞茸の味噌汁	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 麦とろ麺 きゅうり キャベツ ハム 玉葱 薄揚げ 舞茸 葱		27 (金) B	ご飯 メンチカツ 含め煮 舞茸の味噌汁	米 (メンチカツ) キャベツ 鶏肉 じゃが芋 こんにやく 人参 はんぺん インゲン 玉葱 薄揚げ 舞茸 葱	
	847 32 24.5	350 2.6 120 3.1			830 30.5 21.4	402 3.5 126.2 2.6	
30 (月) A	ご飯 おでん風煮物 ツナごぼうサラダ フルーツ	米 鶏肉 竹輪 大根 人参 こんにやく 里芋 ツナ ごぼう 人参 小松菜 マヨネーズ みかん		30 (月) B	ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き 竹輪とキャベツのサラダ 打ち豆の味噌汁 フルーツ	米 鶏肉 にんにく キャベツ きゅうり 竹輪 大根 人参 大豆 薄揚げ みかん	
	809 35.8 21.3	355 3.8 126 1.8			833 33.3 26.4	343 3.1 121.8 2.9	
31 (火) A	かぼちゃ入りハヤシライス フレンチサラダ 豆乳スープ	米 豚肉 玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ ハム きゅうり 人参 パイナップル 鶏肉 じゃが芋 玉葱 エリンギ コーン 豆乳		<p>ハロウィン献</p> 			
	831 31.2 26.7	283 2.5 120.5 1.9					
栄養価	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 炭水化物 (g) 塩分 (g)		栄養価	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 炭水化物 (g) 塩分 (g)	

所長	栄養士