2021年度

の 献 立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	金	後期準備期間			
4	月	ご飯　かきたま汁　あじフライ　大根とツナ煮 きゅうりの酢の物	黄桃缶	450 19.6	14.4 1.5
5	火	チキンライス　きのこスープ　スクランブルエッグ コロコロサラダ	りんご	455 17.7	18.1 1.8
6	水	ふりかけご飯　野菜スープ　フライドチキン　温野菜 コーンソテー	ミルクゼリー	450 14.6	13.3 1.5
7	木	ご飯　すまし汁　豚肉の味噌焼き　ひじき煮 五色和え	フルーツ ヨーグルト	450 19.1	16.2 1.5
8	金	きつねうどん　ミモザサラダ　さつま芋のりんご煮	バナナ	455 16.2	10.8 1.9
11	月	ハヤシライス　野菜スープ　ツナサラダ	フルーツポンチ	453 13.7	14.1 1.7
12	火	ご飯　すまし汁　さばの照り焼き　筑前煮 かぼちゃサラダ	フルーチェ （いちご）	461 15.6	17.4 1.3
13 誕生会	水	さつま芋ご飯　味噌汁　エビフライ　ブロッコリーサラダ キャンディチーズ	ロールケーキ	456 20.7	16.9 1.3
14	木	ご飯　すまし汁　鶏肉の照り焼き　大根サラダ ジャーマンポテト	オレンジ	453 15.2	15.8 1.2
15	金	かつ丼　なめこ汁　キャベツの胡麻和え	青りんごゼリー	456 15.3	12.2 1.7
18	月	スパゲッティーナポリタン　ポトフ　トマトサラダ	フルーチェ（桃）	450 13.9	9.9 1.7
19	火	ご飯　そうめんスープ　鯖の味噌煮 さつま芋のミルク煮　小松菜の胡麻和え	バナナ	454 13.9	13.3 1.4
20	水	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し大根煮　ポテトサラダ	みかん缶	455 15.3	15.8 1.7
21	木	ご飯　中華スープ　マーボー豆腐　アメリカンドッグ 大根の甘酢和え	オレンジ	454 15.9	16.4 1.8
22	金	鶏そぼろ丼　具たくさん汁　マカロニサラダ	桃ゼリー	454 18.0	14.8 1.5
25	月	食パン　スティックパン　ポークビーンズ　グラタン コールスローサラダ	りんごジュース	451 18.2	15.4 1.9
26	火	ご飯　豚汁　メンチカツ　納豆　かぼちゃ煮	ババロア	451 14.1	18.0 1.3
27	水	ご飯　味噌汁　鶏つくね　厚揚げとこんにゃく煮 スティック野菜	イチゴゼリー	451 17.3	14.9 1.8
28	木	ご飯　コーンクリームスープ　鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト　スパゲティサラダ	白桃缶	466 17.0	15.9 1.6
29	金	パンプキンカレー　豆腐スープ　春雨サラダ	イチゴ ヨーグルト	458 15.7	12.6 1.7
			10月平均	454 16.4	15.5 1.5

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

お米が美味しい季節です

稲刈りの時期になり、お米が美味しい季節になりました。
日本人の主食である米ですが、米の消費量は年々減り、
昭和40年頃と比較すると半分の量になっています。
原因の一つとして、洋食文化が入り小麦粉製品や肉、油脂などの
消費が増え米を食べる量が減ってきていることがあります。
日本人の体を支えてきたお米。日本人にあった「食」を見直してみませんか？

・ご飯は繊維質が多く便秘になりにくい
食物繊維を多く含んでいるので便秘解消にピッタリ！！

・脳を活性化させる
ご飯はパンや麺類よりよく噛むので、唾液が沢山でます。
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます☆

・ご飯は腹もちが良い（朝食にはご飯を！）
ご飯は腹もちもよく、肥満などになりにくいです。

さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、
最もおいしい季節です。
口先と尾が黄色くなっているものが
脂のりがいい証拠です。

塩焼きや生姜煮、蒲焼き丼など，
美味しいご飯と一緒にいかがでしょうか♪