

# 9 月 分 献 立 表

勝山学園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 946 キロカロリー	3 味ご飯 冷やしうどん かき揚げ 果物 952 キロカロリー	4 ご飯 豚肉の味噌焼き 南瓜の煮物 すまし汁 ジュース 700 キロカロリー	5 ご飯 ささみのコンフレークフライ 春雨の酢物 味噌汁 796 キロカロリー	6 ご飯 魚のポテト焼き 蓮根の金平 素麺汁 637 キロカロリー	7 ロールパン グラタン 野菜サラダ コンソメスープ 701 キロカロリー
9 ご飯 チキンカツ 切干大根とごぼ天の煮物 味噌汁 801 キロカロリー	10 ご飯 ちゃんぽん シュウマイ 果物 972 キロカロリー	11 ご飯 焼き魚 キャベツの酢味噌和え けんちん汁 牛乳 674 キロカロリー	12 ご飯 鶏肉のホイル焼き さつま揚げの煮物 味噌汁 832 キロカロリー	13 ご飯 豚肉の生姜焼き スパニッシュオムレツ すまし汁 718 キロカロリー	14 <b>休み</b>
16 <b>敬老の日</b>	17 ご飯 魚の唐揚げ 和風スパサダ もずくスープ 661 キロカロリー	18 牛丼 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物 720 キロカロリー	19 ご飯 揚げだし豆腐 突きこんにゃくの金平 すまし汁 ジュース 791 キロカロリー	20 食パン ナポリタンスバゲティ 野菜サラダ コーンスープ 1172 キロカロリー	21 <b>おたのしみ弁当</b>
23 <b>秋分の日</b> 	24 カツカレー 野菜サラダ デザート 牛乳 1171 キロカロリー	25 ご飯 魚のホイル焼き イカと里芋の煮物 味噌汁 730 キロカロリー	26 味ご飯 温玉うどん 竹輪の磯辺揚げ 881 キロカロリー	27 ご飯 酢鶏 マカロニサラダ 中華スープ 884 キロカロリー	28 <b>親子ふれあい行事</b>
30 ご飯 和風ハンバーグ 五目煮豆 すまし汁 794 キロカロリー					

☆栄養一口メモ☆

●秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、食欲もぐんと増します。冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚（サンマ・さば・鮭など）は脂もたっぷりのっていて体をあたためます。また、芋類（里芋、さつま芋など）はエネルギー源となります。果物や木の実（りんご・ぶどう・柿・くりなど）も豊富です。食べすぎに注意して、収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

●秋はスポーツをするにも良い季節です。適度な運動とバランスの取れた食事でかぜをひかない丈夫な体作りを心がけましょう。