

9 月 分 献 立 表

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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	2 味ご飯 冷やしうどん かき揚げ 果物	3 ご飯 豚肉のピカタ 南瓜の煮物 すまし汁	4 ご飯 ササミのコンフレークフライ 春雨の酢の物 味噌汁	5 ロールパン グラタン 野菜サラダ コンソメスープ
	939 キロカロリー	981 キロカロリー	750 キロカロリー	820 キロカロリー	740 キロカロリー
7 ご飯 チキンカツ 切干大根とごぼ天の煮物 味噌汁	8 ご飯 ちゃんぽん 春巻き 果物	9 ご飯 白身魚のフライ キャベツの酢味噌和え けんちん汁 ジュース	10 ご飯 鶏肉のホイル焼き さつま揚げの煮物 味噌汁	11 ご飯 豚肉の野菜巻き スパニッシュオムレツ すまし汁	12 休み
852 キロカロリー	1089 キロカロリー	825 キロカロリー	872 キロカロリー	863 キロカロリー	
14 ご飯 魚の唐揚げ 和風スパサラ もずくスープ	15 牛丼 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	16 ご飯 揚げだし豆腐 突きコンニャクの金平 味噌汁	17 食パン ミートスパゲティ ボリューム野菜サラダ コーンスープ 牛乳	18 ご飯 酢鶏 マカロニサラダ 味噌汁	19 お楽しみ弁当
653 キロカロリー	664 キロカロリー	936 キロカロリー	1490 キロカロリー	968 キロカロリー	
21 敬老の日	22 秋分の日	23 ご飯 魚のホイル焼き いかと里芋の煮物 味噌汁	24 チキンカツカレー 野菜サラダ デザート	25 ご飯 丸天うどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳	26 休み
		660 キロカロリー	1180 キロカロリー	1036 キロカロリー	
28 ご飯 麻婆豆腐 キャベツとささみの和え物 味噌汁	29 ご飯 魚のポテト焼き 牛蒡の金平 味噌汁	30 ご飯 塩ラーメン 棒餃子 デザート			
664 キロカロリー	586 キロカロリー	853 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はかぜをひかない丈夫な体作りを心がけましょう。