

# 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 魚の幽庵焼き 刻み昆布とさつま芋の煮物 すまし汁	2 ご飯 鶏肉のコンフレークフライ 春雨の酢の物 味噌汁	3 ホットドッグ 野菜サラダ コンソメスープ
			624 キロカロリー	886 キロカロリー	701 キロカロリー
5 ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 味噌汁	6 ご飯 醤油ラーメン 多菜包子 果物	7 ご飯 蓮根のはさみ揚げ さつま揚げの煮物 味噌汁	8 ご飯 焼き魚 キャベツの酢味噌和え 茶そば	9 ご飯 チキンカツ 南瓜サラダ 味噌汁	10 <b>休み</b>
752 キロカロリー	920 キロカロリー	723 キロカロリー	732 キロカロリー	884 キロカロリー	
12 ご飯 白身魚のムニエル 和風スパサラ 味噌汁	13 かき揚げ丼 ほうれん草のしらす和え みぞれ汁 ジュース	14 チキンカツカレー 野菜サラダ デザート	15 ご飯 スコッチエッグ 胡瓜とハムの酢の物 すまし汁	16 おにぎり お好み焼き 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁	17 食パン 和風スパゲティ 野菜サラダ
562 キロカロリー	725 キロカロリー	980 キロカロリー	810 キロカロリー	843 キロカロリー	806 キロカロリー
19 <b>敬老の日</b>	20 ご飯 煮込みハンバーグ 突きこんの金平 味噌汁	21 ご飯 きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 果物	22 ご飯 魚の照焼き 付：煮物 卵焼き のっぺい汁	23 <b>秋分の日</b>	24 ピタパン ポタージュスープ アイスコーヒー
	803 キロカロリー	808 キロカロリー	878 キロカロリー		503 キロカロリー
26 ご飯 麻婆豆腐 キャベツとささみの和え物 中華スープ	27 ご飯 魚のチリソースかけ 五目金平 味噌汁	28 きのご飯 かけそば がんものあんかけ 果物	29 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	30 ご飯 竹輪のはさみ揚げ 大根の煮物 卵スープ	
712 キロカロリー	686 キロカロリー	692 キロカロリー	888 キロカロリー	864 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）は脂もたっぷりのついで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。