

🍅 10 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
10月	1 ご飯 アジフライ 茄子の味噌炒め のっぺい汁	2 ご飯 ちゃんぽん シュウマイ ジュース	3 ご飯 チキンカツ 丸天とこんにやくの煮物 すまし汁	4 ご飯 松風焼 マカロニサラダ 味噌汁	5 ロコモコ丼 コーンスープ デザート
	701 キロカロリー	860 キロカロリー	763 キロカロリー	807 キロカロリー	590 キロカロリー
7 カレーライス コロッケ 野菜サラダ ジュース	8 ご飯 きつねうどん 切干大根の煮物 果物	9 ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え ワカメスープ	10 ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢あん はんぺんのずんだ和え 味噌汁	11 ご飯 魚のネギ味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	12 休み
930 キロカロリー	755 キロカロリー	670 キロカロリー	908 キロカロリー	523 キロカロリー	
14 スポーツの日	15 ご飯 豆腐ハンバーグ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	16 ロールパン ミートスパゲティ 南瓜スープ ジュース	17 ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 若竹汁	18 ご飯 魚のカレームニエル 南瓜サラダ 味噌汁	19 ハヤシライス 野菜サラダ(卵・ハム) デザート
670 キロカロリー	993 キロカロリー	741 キロカロリー	815 キロカロリー	974 キロカロリー	
21 ご飯 かしわそば 袋煮 果物	22 ご飯 チキンソテー野菜あんかけ ジャーマンポテト 味噌汁	23 ご飯 豚肉の生姜焼き 和風スパサラ コンソメスープ 牛乳	24 ご飯 焼き魚 五目金平 味噌汁	25 ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のナムル 春雨スープ	26 休み
933 キロカロリー	688 キロカロリー	794 キロカロリー	712 キロカロリー	826 キロカロリー	
28 きのこご飯 かけうどん かき揚げ デザート	29 ご飯 白身魚のフライ もやしと竹輪の胡麻酢和え 味噌汁	30 ビビンバ丼 チヂミ 中華スープ ジュース	31 ご飯 スコッチエッグ 突きコンニャクの金平 味噌汁		
876 キロカロリー	754 キロカロリー	957 キロカロリー	775 キロカロリー		

☆栄養一口メモ☆

食欲の秋とは？

秋は様々な食材が旬を迎える季節です。

おいしい旬の食材が多く収穫されることから「収穫の秋」「実りの秋」とも呼ばれ、夏の暑さで落ちた食欲が

涼しくなった秋に本来の食欲を取り戻したり、気温が下がることで体温を維持するためのエネルギーが必要となり、食欲が湧いてくるといわれています。

また、秋になると日照時間が短くなり、セロトニンという神経伝達物質の分泌量が減少します。

セロトニンの分泌が減ると食欲が増えることで「食欲の秋」といわれているのではないかとされています。

