

9 月 分 献 立 表

香 春 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
					1 ご飯 鶏のホイル焼き キャベツとカニカマの酢の物 味噌汁
					737 キロカロリー
3 ご飯 カレイの唐揚げ 又は蓮根のはさみ揚げ 春雨サラダ 味噌汁	4 きのこご飯 ごぼ天うどん しぐれ煮 デザート 漬物	5 ご飯 鶏と夏野菜の揚げ浸し 青梗菜とツナの和え物 味噌汁	6 ご飯 八宝菜 春巻き もずくのスープ ジュース	7 ご飯 豆腐ハンバーグ 大豆と昆布の煮物 味噌汁	8  お休み 
780 キロカロリー	957 キロカロリー	895 キロカロリー	1094 キロカロリー	688 キロカロリー	
10 ご飯 鶏の磯部揚げ 茄子の味噌煮 ワカメスープ	11 ご飯 マーボー豆腐 里芋の煮物 味噌汁	12 ご飯 赤魚の煮付け 又はロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁	13 カレーライス 揚げ物 海草サラダ 果物	14 ロールパン イタリアンスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	15 ご飯 手羽元の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁
783 キロカロリー	706 キロカロリー	779 キロカロリー	807 キロカロリー	989 キロカロリー	819 キロカロリー
17 敬老の日 	18 ご飯 塩さば 又は海老カツ 胡瓜の酢の物 味噌汁	19 ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋の煮物 味噌汁 果物	20 ご飯 ジャージャー麺 高野豆腐の煮物 漬物 ジュース	21 ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜のしらす和え 味噌汁	22  行事 
	908 キロカロリー	874 キロカロリー	803 キロカロリー	679 キロカロリー	
24 振替休日  	25 ご飯 ホキの和風あんかけ 又は鶏肉の和風あんかけ 野菜とウィンナー炒め 味噌汁	26 ご飯 はさみ豚カツ 切干し大根の和え物 味噌汁	27 ご飯 ちゃんぽん 餃子 果物 漬物	28 ご飯 牛肉のキムチ炒め 厚揚げの煮物 味噌汁 牛乳	29 ご飯 酢鶏 マカロニサラダ 味噌汁
	904 キロカロリー	869 キロカロリー	881 キロカロリー	767 キロカロリー	983 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・サケなど)は、脂もたっぷりのって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(リンゴ、ぶどう、柿、くりなど)も豊富です。食べ過ぎに注意して、収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。
- ・秋は、スポーツをするのにも良い季節です。適度な運動とバランスの取れた食事と風邪をひかない丈夫な体作りを心がけましょう。

