

# 10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 鱈のおろし煮又は鶏のおろし煮 蓮根の金平 味噌汁	2 ご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 果物	3 ご飯 春巻き くらげの中華和え ワカメスープ	4 ご飯 豚肉と茄子の味噌ダレ炒め 厚揚げの煮物 味噌汁	5 休み
	745 キロカロリー	907 キロカロリー	706 キロカロリー	742 キロカロリー	
7 ご飯 鶏肉のホイル焼き 突きコンニャクの煮物 味噌汁	8 ご飯 酢豚 キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ	9 ご飯 スコッチエッグ ほうれん草の和え物 味噌汁	10 味ご飯 きつねうどん かき揚げ 牛乳	11 ご飯 カレイの唐揚げ 又は肉団子 肉じゃが 素麺汁	12 ご飯 トンカツ ひじきの煮物 味噌汁 果物
755 キロカロリー	824 キロカロリー	795 キロカロリー	1005 キロカロリー	785 キロカロリー	923 キロカロリー
14 体育の日	15 ご飯 ささみのコンフレックフライ 春雨の酢の物 味噌汁 ジュース	16 ご飯 豚肉の生姜炒め 五目煮豆 味噌汁	17 ご飯 醤油ラーメン 餃子 果物	18 ご飯 塩サバ又はコロケ 里芋の煮物 味噌汁	19 ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 味噌汁
	872 キロカロリー	740 キロカロリー	855 キロカロリー	858 キロカロリー	810 キロカロリー
21 ご飯 鯖の味噌煮又は 鶏の味噌焼き ポテトサラダ 味噌汁	22 即位礼正殿の儀	23 ご飯 チキンソテークリームソース 切干大根の煮物 味噌汁	24 ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ コーンスープ カフェオレ	25 ご飯 おでん風煮 五目金平 味噌汁	26 行事
937 キロカロリー		758 キロカロリー	922 キロカロリー	620 キロカロリー	
28 カレーライス 揚げ物 シーザーサラダ	29 ご飯 ちゃんぽん シュウマイ ジュース	30 ご飯 マーボー豆腐 山芋と胡瓜の和え物 味噌汁	31 かき揚げ丼 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 デザート		
920 キロカロリー	1105 キロカロリー	682 キロカロリー	707 キロカロリー		

☆栄養一口メモ☆

10月になり、朝晩が涼しく、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」と言われるように、美味しい食材が実る時期でもあります。一方で、寒暖の差が激しくなり、体調を崩す人も多いのではないかと思います。そこで今回は食物繊維が豊富で、体の調子を整え、ネバネバ食材の栄養について紹介します。

ネバネバの正体は、ペクチンという食物繊維とムチンという糖タンパク質です。ペクチンは腸内の善玉菌を増やすため、整腸作用を促し、便秘を防ぐ効果があります。また、体内でコレステロールが吸収されるのを防ぐ効果があります。

ネバネバ食材には沢山の栄養素が含まれています。普段の食卓に、ネバネバ食材の栄養を摂り入れ、体の調子を整えましょう。

