

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。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 カレイの唐揚げ 又はチキンカツ 春雨の酢の物 味噌汁	2 味ご飯 きつねうどん しぐれ煮 果物	3 ご飯 鶏天 青梗菜とツナの和え物 味噌汁	4 ご飯 八宝菜 春巻き もずくスープ	5 ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ 牛乳
	968 キロカロリー	835 キロカロリー	784 キロカロリー	947 キロカロリー	1101 キロカロリー
7 ご飯 マーボー豆腐 牛肉と牛蒡の煮物 味噌汁	8 ご飯 鶏の照り焼き 茄子の味噌煮 清まし汁 カフェオレ	9 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	10 ご飯 赤魚のネギ味噌焼き 又は鶏のネギ味噌焼き ポテトサラダ 味噌汁	11 ご飯 豆腐ハンバーグ 大豆と昆布の煮物 味噌汁	12 お休み
773 キロカロリー	773 キロカロリー	1057 キロカロリー	1005 キロカロリー	780 キロカロリー	
14 ご飯 塩さば 又は鶏の味噌焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁	15 かき揚げ丼 キャベツとカニカマの酢の物 味噌汁 ジュース	16 ご飯 皿うどん 高野豆腐の煮物 果物	17 ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜のしら和え 味噌汁	18 ご飯 鶏のホイル焼き キャベツの酢味噌あえ 味噌汁	19 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
956 キロカロリー	768 キロカロリー	901 キロカロリー	688 キロカロリー	764 キロカロリー	903 キロカロリー
21 敬老の日	22 秋分の日	23 ご飯 ホキの甘酢あんかけ 又は鶏の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁	24 ご飯 トンカツ アスパラと卵のウインナー炒め 味噌汁 ジュース	25 ご飯 チャンポン ニラ万頭 果物	26 ご飯 手羽元の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁
		851 キロカロリー	959 キロカロリー	1251 キロカロリー	834 キロカロリー
28 ご飯 焼肉風 厚揚げの煮物 味噌汁	29 ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋のカレー金平 味噌汁	30 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ くらげと胡瓜の酢の物 かき玉汁 牛乳			
718 キロカロリー	856 キロカロリー	901 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、脂もたっぷりのついでいて体をあたためます。また、芋類(里芋、さつまいもなど)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で風邪をひかない丈夫な体作りを心がけましょう。