

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。

香春学園

月	火	水	木	金	土
				1 ご飯	2
				焼きビーフン 茄子の味噌炒め ワカメスープ 760キロカロリー	休み
4 ご飯 鶏のチリソースかけ 突きコンの金平 味噌汁 789キロカロリー	5 ご飯 ハンバーグ キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁 882キロカロリー	6 ご飯 ポークピカタ 里芋の煮物 味噌汁 ジュース 910キロカロリー	7 ご飯 ちゃんぽん 餃子 果物 1155キロカロリー	8 ご飯 ホキの和風あんかけ 又は鶏の和風あんかけ 肉じゃが 味噌汁 710キロカロリー	9 ご飯 豚肉の野菜巻き マカロニサラダ 味噌汁 962キロカロリー
11 ハヤシライス スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 牛乳 906キロカロリー	12 ご飯 豚肉と茄子のオイスター炒め もやしのナムル 味噌汁 660キロカロリー	13 ご飯 鶏の照り焼き 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁 644キロカロリー	14 味ご飯 丸天うどん 竹輪の揚げ物 果物 882キロカロリー	15 ご飯 塩サバ又は、 つくねの照り焼き 筑前煮 味噌汁 799キロカロリー	16 休み
18 ご飯 鶏ソテートマトソースかけ 切干大根の煮物 味噌汁 725キロカロリー	19 ご飯 マーボー豆腐 白菜の胡麻和え 味噌汁 果物 683キロカロリー	20 ロールパン 和風きのこスパゲティ 野菜サラダ 牛乳 871キロカロリー	21 ご飯 おでん風煮 五目キンピラ 味噌汁 870キロカロリー	22 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は鶏のホイル焼き ポテトサラダ 味噌汁 786キロカロリー	23 ご飯 スコッチエッグ 春雨の酢の物 味噌汁 869キロカロリー
25 カツカレー 野菜サラダ デザート 1070キロカロリー	26 ご飯 味噌ラーメン 春巻き ジュース 915キロカロリー	27 ご飯 鶏の唐揚げ オクラの山かけ 味噌汁 834キロカロリー	28 ご飯 鯨の南蛮漬け 又はメンチカツ 南瓜の煮物 味噌汁 727キロカロリー	29 ご飯 豚肉の生姜炒め こんにゃくと卵の煮物 味噌汁 731キロカロリー	30 休み

☆栄養一口メモ☆

栄養一口メモ

食欲の秋といえはみなさんどんな食材を思い出しますか？今回は『さつま芋』の栄養について紹介します。

食物繊維…(水溶性)(不溶性)2種類の食物繊維が含まれます。水溶性にはコレステロールの低下作用、不溶性には腸壁を刺激することにより便通がよくなる効果があります。

ビタミンC…ビタミンCは熱に弱いとされていますが、芋類の物はでんぷんに含まれているため、比較的強いとされています。

ヤラピン…さつま芋の切断面に出てくる白い液体のこと。便を柔らかくする作用があります。

カリウム…体内の余分な水分やナトリウムを排出する作用がある為、むくみ改善や高血圧予防に効果があります。

