

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 ささみフライ 和風スパサラ 味噌汁	2 ご飯 鯖の味噌煮 又は鶏のピリ辛焼き キャベツのピーナッツ和え すまし汁	3 カレーライス 野菜サラダ デザート
			650 キロカロリー	659 キロカロリー	847 キロカロリー
5 ご飯 ホキの天ぷら又は 鶏天 もずくの酢の物 味噌汁	6 ご飯 豚肉の甘辛炒め じゃが芋の煮物 味噌汁	7 ご飯 冷し中華 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ジュース	8 ご飯 酢豚 春雨の中華和え 味噌汁	9 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	お休み
628 キロカロリー	678 キロカロリー	920 キロカロリー	725 キロカロリー	717 キロカロリー	
12 ご飯 チキンカツ 五目金平 味噌汁	13 ご飯 味噌ラーメン シュウマイ 果物	14 ご飯 鶏のチリソース 茄子とピーマンのごま炒め 卵スープ	15 ご飯 赤魚の煮付け又は 肉団子 ポテトサラダ 味噌汁	16 ご飯 マーボー豆腐 キャベツとササミの和え物 味噌汁	17 ロールパン 揚げ物 野菜サラダ コーンスープ 牛乳
768 キロカロリー	723 キロカロリー	752 キロカロリー	658 キロカロリー	645 キロカロリー	746 キロカロリー
19 敬老の日 	20 ご飯 鶏つくね焼き 切干大根の煮物 味噌汁	21 ご飯 塩サバ又は牛肉コロッケ ごぼうサラダ 団子汁	22 味ご飯 丸天うどん 南瓜のそぼろ煮 果物	23 秋分の日 	お休み
	597 キロカロリー	837 キロカロリー	832 キロカロリー		
26 ご飯 和風ハンバーグ 胡瓜とハムの酢の物 味噌汁	27 ご飯 皿うどん ごぼ天と卵の煮物 ワカメスープ	28 ご飯 鮭のムニエル 又は鶏の竜田揚げ マカロニサラダ 味噌汁	29 ご飯 豚肉のホイル焼き 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁 ジュース	30 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 突きこんの金平 味噌汁	
650 キロカロリー	821 キロカロリー	678 キロカロリー	898 キロカロリー	739 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。

