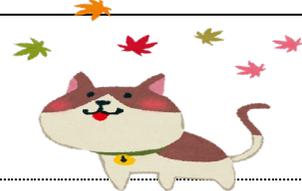


10 月 分 献 立 表

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。

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 鶏の唐揚げ オクラの山かけ 味噌汁 776キロカロリー	3 ご飯 白身フライ 又は牛肉コロッケ もやしとわかめの和え物 味噌汁 606キロカロリー	4 ご飯 豚肉の生姜炒め こんにゃくと卵の煮物 味噌汁 ジュース 775キロカロリー	5 ご飯 鶏の照り焼き 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁 736キロカロリー	6 ご飯 豚骨ラーメン 棒餃子 果物 812キロカロリー	7 休み
9 スポーツの日	10 ご飯 ハンバーグ キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁 744キロカロリー	11 ご飯 ポークピカタ 大根の煮物 味噌汁 果物 679キロカロリー	12 ご飯 焼肉風 じゃが芋の金平 味噌汁 牛乳 662キロカロリー	13 ご飯 ホキのあんかけ 又は鶏のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁 694キロカロリー	14 ご飯 焼きそば シュウマイ 卵スープ 919キロカロリー
16 カツカレー 野菜サラダ デザート 934キロカロリー	17 ご飯 塩サバ 又はオムレツ 切干大根の煮物 味噌汁 671キロカロリー	18 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁 738キロカロリー	19 味ご飯 丸天うどん 肉じゃが ジュース 836キロカロリー	20 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ マカロニサラダ 味噌汁 966キロカロリー	21 休み
23 ご飯 鱈のフライ 又は南瓜挽肉フライ 和風スパサラ 味噌汁 830キロカロリー	24 ご飯 マーボー豆腐 揚げ物 中華スープ 835キロカロリー	25 ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ カフェオレ 1019キロカロリー	26 ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ 味噌汁 774キロカロリー	27 ご飯 おでん風煮 五目金平 味噌汁 果物 596キロカロリー	28 ご飯 茄子のはさみ揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 626キロカロリー
30 ご飯 揚げ鶏のおろしソースかけ 突きコンニャクの金平 味噌汁 687キロカロリー	31 ご飯 温玉うどん ひじきの煮物 果物 漬物 753キロカロリー				

☆栄養一口メモ☆

食欲の秋といえば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。

