



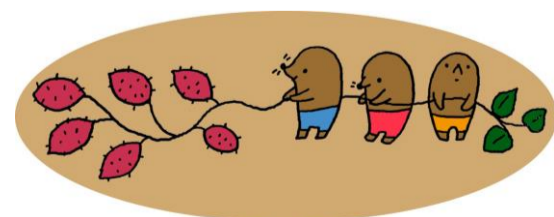
A食

B食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考								
1 (火) A	ご飯 チキン南蛮 切干大根と小松菜のごま酢あえ 打ち豆のスープ	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 切干大根 ひじき 小松菜 ごま 鶏肉 打ち豆 人参 玉葱 枝豆		アイアンの日献立											
	814 32.7 29.7	293 3.1 110.4	2												
2 (水) A	ご飯 鱈の南蛮漬け さつま芋の筑前煮 白玉団子汁	米 鱈 人参 玉葱 片栗粉 さつま芋 鶏肉 人参 こんにゃく ごぼう いんげん (白玉) 薄揚げ 玉葱 えのき 葱													
	829 30.7 19.2	366 2.1 127.7	2.4												
3 (木) A	ご飯 豚キムチ 海藻サラダ トックスープ	米 豚肉 (白菜キムチ) 人参 玉葱 ニラ キャベツ 竹輪 わかめ 大根 玉葱 きゅうり ごま (トック) 鶏肉 玉葱 白菜 人参 コーン		3 (木) B	ご飯 豆もやしの韓国風炒め物 さつま芋サラダ トックスープ	米 豚肉 大豆もやし キャベツ 人参 唐辛子 ごま さつま芋 きゅうり ハム チーズ マヨネーズ (トック) 鶏肉 玉葱 白菜 人参 コーン									
	820 34.7 20.5	356 2.3 131.3	2		837 23.6 31.5	346 1.6 108.2	3								
4 (金) A	ご飯 焼肉風炒め物 ごま和え ベーコンとコーンのスープ	米 豚肉 玉葱 ピーマン キャベツ 小松菜 もやし 人参 ごま ベーコン じゃが芋 人参 コーン		4 (金) B	豚ねぎうどん 鶏天ぷら ごま和え	うどん 豚肉 薄揚げ 玉葱 葱 鶏肉 小麦粉 片栗粉 小松菜 もやし 人参 ごま									
	806 34.2 22.8	326 2.7 123.2	2.6		823 44.8 44.5	326 3.1 71.1	2.9								
7 (月) A	ご飯 鶏の唐揚げ 枝豆サラダ チンゲン菜のスープ	米 鶏肉 片栗粉 コーン 枝豆 きゅうり キャベツ ごま 鶏肉 玉葱 チンゲン菜 人参													
	815 28.3 25.9	330 3.1 111.9	2.9												
8 (火) A	ご飯 すき焼き煮 キャベツとツナサラダ 実だくさん味噌汁	米 豚肉 豆腐 人参 しらたき 葱 キャベツ ツナ きゅうり コーン さつま芋 薄揚げ 糸こんにゃく 大根 人参		歯っぴーの日献立											
	835 35.1 22.8	427 3.3 122.1	2.1	今月の歯っぴー食材は豆腐です。 意外かもしれませんが、豆腐にはカルシウムが豊富に含まれているんですよ。											
9 (水) A	ご飯 ポークチャップ かぶのサラダ 千切りスープ	米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく かぶ ハム キャベツ コーン 人参 鶏肉 春雨 人参 大根 玉葱 えのき		9 (水) B	親子丼 一夜漬け 千切りスープ	米 鶏肉 卵 玉葱 葱 大根 白菜 人参 鶏肉 春雨 人参 大根 玉葱 えのき									
	806 38 18.3	390 2.4 117.9	2.1		818 34.6 26.1	329 3 117.6	1.8								
10 (木) A	ご飯 鯖のカレー煮 マカロニサラダ 豆乳スープ	米 鯖 玉葱 カレールウ (マカロニ) ハム 玉葱 人参 枝豆 鶏肉 コーン じゃが芋 玉葱 人参 エリンギ 豆乳													
	814 34.8 22.9	270 2.6 124.2	2.1												
11 (金) A	ソースチキンカツ丼 グリーンサラダ なめこの味噌汁	米 (チキンカツ) キャベツ 大根 きゅうり キャベツ コーン 豆腐 じゃが芋 なめこ わかめ 葱		11 (金) B	コッペパン ソースチキンカツ 里芋入りポトフ グリーンサラダ	パン (チキンカツ) キャベツ 鶏肉 かぶ じゃが芋 里芋 人参 玉葱 枝豆 大根 きゅうり キャベツ コーン									
	817 30.7 23.1	342 2.9 118.6	2.2		817 38.5 34.4	379 3.5 87.1	2.6								
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)

## 体調を崩しやすい10月・・・

暑い夏も終わり、気温も徐々に下がって過ごしやすい季節になってきましたね。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われますが、急な気温の変化や夏の間を受けたダメージは体に蓄積され、このくらいの時期に体内外に不調があらわれてきます。  
冷たい物は少しずつ控え、温かい飲み物で体を温めると胃腸の働きも良くなりますよ。



10月のA食・B食の選択はこちらから回答してください。最後に必ず「送信」を押してください。  
※回答〆切は9月19日(木)帰りの会終了までです。  
〆切までに回答していない場合は、すべてA食で処理します。

A食

B食

日	献立	材料	備考	日	献立	材料	備考								
15 (火) A	ご飯 酢豚 大根の中華サラダ 白菜のスープ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 片栗粉 大根 キャベツ コーン きゅうり 白菜 鶏肉 枝豆 人参		15 (木) B	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 白菜のスープ	米 (ハンバーグ) しめじ 人参 舞茸 キャベツ きゅうり コーン 白菜 鶏肉 枝豆 人参									
	825 31 25.6	318 2.4 125 1.5			811 30.5 26.4	361 2.3 117.3 2.7									
16 (水) A	ご飯 春雨の中華風炒め物 大豆のサラダ ピリ辛スープ	米 春雨 豚肉 ニラ 人参 玉葱 にんにく 生姜 ごま 大豆 ハム チーズ キャベツ きゅうり 鶏肉 豆腐 玉葱 エリンギ		16 (水) B	ご飯 春巻き 大豆のサラダ きのこ味噌スープ	米 (春巻き) 大豆 ハム チーズ キャベツ きゅうり 豚肉 キャベツ もやし 人参 しめじ エリンギ									
	814 34.9 25.7	372 2.5 117.3 2.3			820 26.2 38.3	384 2.3 81.2 2.7									
17 (木) A	ご飯 鶏の照り焼き きゅうりの中華漬け ポークビーンズ	米 鶏肉 きゅうり 大根 大豆 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 トマト缶		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     食育の日                 </div> 今月の食育は秋の味覚「鮭」です。   「秋鮭」といわれるように、この時期の鮭は脂がのっておいしく、また栄養価も増します。鮭の赤い色素には体をまもる「抗酸化作用」とあると言われるアスタキサンチンが含まれます。											
	825 37.3 27.6	291 3 116 1.6													
18 (金) A	ご飯 サーモンフライ 野菜のそぼろ煮 かぶの味噌汁	米 鮭 小麦粉 パン粉 鶏肉 かぼちゃ 大根 さつまいも 片栗粉 かぶ 薄揚げ 玉葱 人参 葱													
	810 37.9 21.6	364 2.9 123.6 1.9													
21 (月) A	カレーライス コロッケ きゅうりの梅肉和え ゼリー	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ (コロッケ) きゅうり キャベツ 梅 (梨ゼリー)													
	835 28.6 23.7	286 2.5 128.7 2.4													
22 (火) A	ご飯 茹で豚の胡麻味噌和え きゅうりの酢の物 大根の中華スープ	米 豚肉 れんこん キャベツ 人参 ごま 玉葱 きゅうり コーン わかめ 大根 小松菜 (トック) さつまいも		22 (火) B	ご飯 白身魚のフライ きゅうりの酢の物 坦々スープ	米 (白身フライ) 玉葱 きゅうり コーン わかめ 豚肉 チンゲン菜 もやし 葱 にんにく 生姜 ごま									
	824 26.7 20.5	333 2.9 126.8 2.4			820 28.1 29.9	419 3.1 116 2.3									
23 (水) A	ご飯 味噌カツ 切干大根のお浸し かぶのスープ煮	米 (豚カツ) ツナ 切干大根 人参 鶏肉 玉葱 しめじ かぶ じゃが芋 枝豆		23 (水) B	ご飯 豚肉の生姜焼き パンパンジーサラダ かぶのスープ煮	米 豚肉 生姜 玉葱 もやし 小松菜 きゅうり 鶏肉 ごま 鶏肉 玉葱 しめじ かぶ じゃが芋 枝豆									
	830 33.7 28	331 2.3 113 3			817 40.8 24.3	378 3.5 115.4 2.4									
24 (木) A	ご飯 赤魚の天ぷら かみかみサラダ 大豆もやしのスープ	米 赤魚 小麦粉 片栗粉 切干大根 いか 人参 きゅうり コーン ツナ キャベツ 大豆もやし 玉葱 鶏肉 枝豆													
	818 34.1 24.4	317 2.1 109.6 2.3													
25 (金) A	ご飯 回鍋肉 春雨の中華サラダ 舞茸の味噌汁	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 春雨 きゅうり キャベツ ハム 玉葱 薄揚げ 舞茸 葱		25 (金) B	ご飯 メンチカツ 含め煮 舞茸の味噌汁	米 (メンチカツ) 鶏肉 じゃが芋 こんにゃく 人参 はんぺん インゲン 玉葱 薄揚げ 舞茸 葱									
	815 32.8 25.6	348 2.7 119.4 3			825 33.6 25.1	387 2.7 123 2.6									
28 (月) A	ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き 竹輪とキャベツのサラダ 打ち豆の味噌汁	米 鶏肉 にんにく キャベツ きゅうり 竹輪 大根 人参 玉葱 大豆 薄揚げ													
	808 33 26.3	334 3 115.8 2.9													
29 (火) A	ご飯 おでん風煮物 ツナごぼうサラダ なめこ汁	米 鶏肉 竹輪 大根 人参 こんにゃく 里芋 ツナ ごぼう キャベツ 小松菜 マヨネーズ 豆腐 なめこ 人参 葱		29 (火) B	ご飯 青椒肉絲 春巻き なめこ汁	米 豚肉 にんにく 生姜 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 竹の子 (春巻き) 豆腐 なめこ 人参 葱									
	809 35.8 21.3	355 3.8 126 1.8			825 30.3 27	312 2.4 113.9 1.8									
30 (水) A	きつね丼 鯖の塩焼き さつまいもの味噌汁	米 薄揚げ 卵 玉葱 葱 鯖 さつまいも キャベツ 人参 えのき		30 (水) B	ご飯 炒り鶏 もやしの海苔和え さつまいもの味噌汁	米 鶏肉 れんこん 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ もやし 薄揚げ のり さつまいも キャベツ 人参 えのき									
	821 39.7 30.8	455 2.4 113.4 2.3			810 32.2 21.9	363 2.4 128.9 2.1									
31 (木) A	かぼちゃ入りハヤシライス フレンチサラダ 豆乳スープ	米 豚肉 玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ ハム きゅうり 人参 パイナップル 鶏肉 じゃが芋 玉葱 エリンギ コーン 豆乳		 <h2 style="margin: 0;">ハロウィン</h2>											
	831 31.2 26.7	283 2.5 120.5 1.9													
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物 (g)	塩分 (g)