



	昼食 (A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)		昼食 (A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)
01	豚肉とナスの甘辛丼 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	537	月見きしめん かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ご飯(小) フルーツ	522	16	土	585	アジのフライ にんじんしりしり 春雨の和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物	515
02	八宝菜 糸昆布煮 キャベツのドレかけ ご飯 コンソメスープ 漬物	557	きつねうどん 糸昆布煮 キャベツのドレかけ ご飯(小) 漬物	531	17	日			
03					18	月	596	天ぶら盛り合わせ 冬瓜そぼろのあんかけ 若布の酢の物 赤飯 味噌汁 フルーツ	518
04	鶏肉の治部煮 きのこソテー ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 中華スープ 漬物	567	味噌煮込みきしめん きのこソテー ブロッコリーのピーナツ和え ご飯(小) 漬物	438	19	火	578	ポークカレー チンゲン菜の炒め物 ブロッコリーのくるみ和え 福神漬け フルーツ	513
05	さわらの塩焼き 白菜と油揚げの煮物 スパゲティサラダ ご飯 具たくさん味噌汁 フルーツ	542	肉そば 白菜と油揚げの煮物 スパゲティサラダ ご飯(小) フルーツ	589	20	水	546	豆腐の五目うま煮 大根の金平炒め いんげんのごま和え ご飯 具たくさん味噌汁 漬物	506
06	カツ煮 金平ごぼう 青菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	669	カレーきしめん 金平ごぼう 青菜の和え物 ご飯(小) 漬物	548	21	木	554	さんまの塩焼き 白菜とさつま揚げの煮物 胡瓜の酢味噌かけ きのこの炊き込みごはん すまし汁 フルーツ	567
07	鶏の照り焼き丼 里芋のゆず味噌かけ オクラの梅和え 味噌汁 フルーツ	582	たぬきそば 里芋のゆず味噌かけ オクラの梅和え ご飯(小) フルーツ	493	22	金	590	牛のしぐれ煮 キャベツのソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	530
08	さばの味噌煮 切干大根煮 冷奴 ご飯 すまし汁 フルーツ	515	肉うどん 切干大根煮 冷奴 ご飯(小) フルーツ	556	23	土	580	鶏肉の葱ダレかけ さつま揚げの煮物 豆苗の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	509
09	豚肉の中華風炒め 長芋の煮物 きのこ胡瓜のマリネ 栗の炊き込みごはん 味噌汁 漬物	554	野菜あんかけそば 長芋の煮物 きのこ胡瓜のマリネ 栗の炊き込みごはん(小) 漬物	483	24	日			
10					25	月	591	中華丼 春巻き きのこの和え物 中華スープ フルーツ	585
11	魚の味噌マヨ焼き いんげんのソテー ポテトサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	525	鶏南蛮そば いんげんのソテー ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	603	26	火	663	チキン南蛮 ピーマンの和風煮 オクラのさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物	429
12	豚肉の塩麴炒め 高野豆腐の煮物 カリフラワーのドレかけ ご飯 和風スープ 漬物	531	ほうとう風うどん 高野豆腐の煮物 カリフラワーのドレかけ ご飯(小) 漬物	514	27	水	563	さばの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 もやしのドレ和え 人参ご飯 具たくさん味噌汁 フルーツ	668
13	牛丼 ブロッコリーのかに風味あんかけ 長芋のドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	581	かき揚げそば ブロッコリーのかに風味あんかけ 長芋のドレッシング和え ご飯(小) フルーツ	516	28	木	631	鶏肉のクリーム煮 ひじきの炒り煮 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	530
14	豚肉の生姜焼き風 厚揚げの煮物 スナップえんどうの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	564	五目うどん 厚揚げの煮物 スナップえんどうの和え物 ご飯(小) 漬物	510	29	金	525	ホキの西京焼き さつまいもの煮物 マカロニサラダ ご飯 すまし汁 漬物	642
15	鶏肉のトマト煮込み じゃが芋のバター炒め れんこんサラダ ゆかりごはん 味噌汁 フルーツ	607	きのこきしめん じゃが芋のバター炒め れんこんサラダ ゆかりごはん(小) フルーツ	525	30	土	お楽しみランチ		

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります



9月 長月(ながつき)



2017年 年間献立テーマ：「ミネラルの働きを見直そう」

マグネシウム (Mg)

マグネシウムは
骨や歯の形成に
必要な栄養素です

「食欲の秋」と言いますが、この時期の食材は夏の太陽の陽をいっぱいに向け、美味しく実ります。美味しいご飯を食べてストレスに負けない体をつくりましょう



冬の訪れを感じる今日この頃ですが、もの悲しさを感じやすい9月は、5月病に対して、9月病という言葉もあるほどで倦怠感や疲労感を感じやすい季節です。

たとえば…

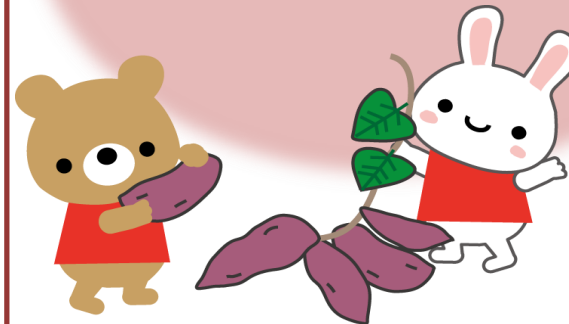
- 冷えた体を温める→お味噌汁を飲む
- イライラ防止→質の良い睡眠をとる
- ストレス解消→程よい運動をする



9月が旬の マグネシウムが多い食材

○**チンゲン菜**

○**さつまいも**



マグネシウムを
多く含んでいる日
は…

7(木)
12(火)
21(木)