



## 秋の食べ物は栄養満点

秋の魚と言えばさんま！さんまには、良質なたんぱく質が

多く含まれており、血液をサラサラにしてくれるEPAや、脳を活性化するDHAが含まれています。

また骨や歯の成長に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも含まれており、

栄養満点の魚です。秋には体に優しく、おいしい旬の食材がたくさんあるので食べましょう♪



## ★10月…旬の食べ物★

かぼちゃ チンゲン菜

じゃがいも 人参 りんご

さば しらす ごま

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！

22日(月)			23日(火)			25日(木)		
献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	② 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン 焼のタレ ③ ホキ ④ 鶏肉 豚肉 ⑤ プロッコリー 玉ねぎ 人参 白ごま ⑥ 里芋 ⑦ もも缶	① ごはん(のりたまふりかけ)	① 白米 発芽玄米	② 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 全卵 ③ はるさめ 豚肉 人参 チンゲン菜 干しいたけ ごま油 ④ 茄子 豚肉 玉ねぎ みそ ⑤ 玉ねぎ 南瓜 人参 にとりだい 豆腐 おから 卵白 ⑥ 枝豆 コーン にとり ⑦ バイン缶	① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	② 豚肉 ③ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース ④ 南瓜 レーズン ⑤ 豆乳 おから 大豆 ⑥ 大根 ⑦ みかん缶
② 牛焼肉	② 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン		② 鶏つくね巻きポテト	② 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 全卵		② とんかつ	② 豚肉	
③ 白身魚フライ	③ 白身魚		③ はるさめチャプチェ	③ はるさめ 豚肉 人参 チンゲン菜		③ チキンと玉ねぎの甘辛炒め	③ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース	
④ たこさんウインナー	④ たこさんウインナー		④ 茄子と豚肉のみそ炒め	④ 茄子 豚肉 玉ねぎ みそ		④ 南瓜レーズン	④ 南瓜 レーズン	
⑤ プロッコリーのごま炒め	⑤ プロッコリー		⑤ 紅葉しんじょの煮付	⑤ 玉ねぎ 南瓜 人参 にとりだい		⑤ 花形がんもの煮付	⑤ 豆乳 おから 大豆	
⑥ 里芋の煮付	⑥ 里芋		⑥ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚	⑥ 枝豆 コーン にとり		⑥ 大根の煮付	⑥ 大根	
⑦ フルーツ	⑦ フルーツ		⑦ フルーツ	⑦ バイン缶		⑦ フルーツ	⑦ みかん缶	
エネルギー	436 kcal	エネルギー	441 kcal	エネルギー	439 kcal			
たんぱく質	14.4 g	たんぱく質	11.4 g	たんぱく質	9.3 g			
脂質	12.3 g	脂質	12.7 g	脂質	4.9 g			
カルシウム	66 mg	カルシウム	29 mg	カルシウム	40 mg			
ビタミンC	39 mg	ビタミンC	10 mg	ビタミンC	11 mg			
29日(月)			30日(火)			味噌汁の具材についてですが、  弊社では曜日ごとに下記の内容で固定しております。  ・月曜日・・・豆腐、あげ、わかめ  ・火曜日・・・玉ねぎ、にんじん、わかめ  ・木曜日・・・大根、あげ、わかめ		
献立名		材料名	献立名		材料名			
① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米	② 鶏肉 卵白 玉ねぎ 乳成分 ごま カレー粉 ③ ごぼう 人参 コーン ハム(豚肉 鶏肉 卵成分 乳成分) ④ 南瓜 鶏肉 人参 グリンピース ⑤ じゃが芋 乳成分 ⑥ たら 人参 ほうれん草 ⑦ フルーツミックス缶 (黄桃 洋なし ぶどう バインアップル さくらんぼ)	① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	② 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏肉 紅生姜 ひじき ③ じゃが芋 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 クリームの素(小麦粉 チーズ 乳成分) ④ 鶏肉 豚肉 ⑤ 大根 ツナ 人参 すりごま ⑥ ヤングコーン ⑦ りんご缶			
② カレー風味肉団子	② 鶏肉 卵白 玉ねぎ 乳成分 ごま		② 照焼豆腐ハンバーグ	② 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参				
③ きんぴらごぼう	③ きんぴらごぼう		③ 鶏とじゃが芋のクリーム煮込み	③ 鶏肉 紅生姜 ひじき				
④ 南瓜と鶏そぼろ炒め	④ 南瓜と鶏そぼろ炒め		④ ハムステーキ	④ じゃが芋 玉ねぎ グリンピース				
⑤ くるくるポテト	⑤ くるくるポテト		⑤ 大根とツナのごま和え	⑤ 鶏肉 クリームの素(小麦粉 チーズ 乳成分)				
⑥ 人参かまぼこの煮付	⑥ 人参かまぼこの煮付		⑥ ヤングコーン	⑥ 鶏肉 豚肉				
⑦ フルーツ	⑦ フルーツ		⑦ フルーツ	⑦ りんご缶				
エネルギー	449 kcal	エネルギー	439 kcal	エネルギー	439 kcal			
たんぱく質	12.8 g	たんぱく質	14.3 g	たんぱく質	14.3 g			
脂質	14.6 g	脂質	9.3 g	脂質	9.3 g			
カルシウム	38 mg	カルシウム	56 mg	カルシウム	56 mg			
ビタミンC	6 mg	ビタミンC	7 mg	ビタミンC	7 mg			

※魚に関しましては、噛み砕ける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。