



月

火



水

木

金

土

栄養士より

9月に入り暦上は秋に入りました。まだまだ暑い日もありますが朝晩の涼しさや、虫の鳴き声は少しずつ気候は秋に向かっていきます。今年の夏は猛暑で本当に暑かったですね、この夏の暑さで食欲が落ちてしまい何となく体力が落ちてしまい疲れが取れない、眠たい、体がだるいと感じた方も多いと思います。そう感じたまま秋に入り体の不調やお肌の不調、髪の毛がパサついたり抜け毛が多くなってしまいがちになります。秋にはしっかり栄養を取り不足してしまった栄養を補うようにしましょう。

9月が旬の食材

野菜・・・トマト、ナス、ピーマン、いんげん、椎茸、なめこ、南瓜、サツマイモ、青梗菜(夏野菜と秋の野菜両方を楽しめる時期です。)

魚・・・アサリ、いくら、さけ、さんま

果物・・・梨、クランベリー、ブドウ、ブルーベリー、りんご

アレルギーマーク
牛乳 卵



おやすみ

3
油淋鶏
1019kcal/タンパク質35.3g/脂質32.7g/塩分3.8g
冷やし中華
642kcal/タンパク質26.6g/脂質11.8g/塩分6.7g

4
ポークピカタ
953kcal/タンパク質33.7g/脂質34.2g/塩分2.1g
冷しかり揚げうどん
647kcal/タンパク質17.5g/脂質12.1g/塩分4.0g

5
タコライス
842kcal/タンパク質24.4g/脂質21.7g/塩分3.3g
親子煮
930kcal/タンパク質35.8g/脂質26.2g/塩分3.4g

6
鶏肉の南蛮漬
1034kcal/タンパク質35.8g/脂質35.4g/塩分1.9g
チキンチーズ焼
928kcal/タンパク質34.1g/脂質36.7g/塩分2.1g

7
ハンバーグカレー煮
999kcal/タンパク質34.6g/脂質32.3g/塩分5.3g
自身とポテトのフライ
985kcal/タンパク質28.0g/脂質34.8g/塩分3.3g

8
おやすみ

10
豚テキ
976kcal/タンパク質37.1g/脂質34.3g/塩分2.5g
豆腐ハンバーグ
654kcal/タンパク質20.7g/脂質9.8g/塩分2.2g

11
中華風鶏のグリル
909kcal/タンパク質35.0g/脂質27.5g/塩分2.0g
鯖の竜田揚げ
869kcal/タンパク質27.6g/脂質29.6g/塩分1.5g

12
牛丼
913kcal/タンパク質31.7g/脂質19.5g/塩分2.8g
メンチカツ
944kcal/タンパク質25.4g/脂質24.8g/塩分1.6g

13
チーズ入メンチカツ
901kcal/タンパク質24.1g/脂質28.0g/塩分2.7g
鶏肉の竜田揚げ
789kcal/タンパク質32.0g/脂質22.2g/塩分1.4g

14
ビーフカレー
743kcal/タンパク質16.8g/脂質46.7g/塩分5.2g
ペアコロッケ
916kcal/タンパク質14.4g/脂質29.3g/塩分1.8g

15
おやすみ

17
敬老の日
おやすみ

18
鶏肉の唐揚げ
1034kcal/タンパク質38.5g/脂質35.9g/塩分2.8g
豚肉のパン粉焼き
870kcal/タンパク質28.8g/脂質27.0g/塩分1.9g

19
フルコギ丼
973kcal/タンパク質24.2g/脂質33.5g/塩分2.8g
白身魚タルタル焼
744kcal/タンパク質29.9g/脂質21.1g/塩分1.6g

20
鶏肉タルタル焼
925kcal/タンパク質32.3g/脂質34.2g/塩分1.2g
肉じゃが
851kcal/タンパク質23.2g/脂質20.7g/塩分3.8g

21
ポークピザ風
997kcal/タンパク質30.2g/脂質38.8g/塩分4.1g
エビカツ
820kcal/タンパク質19.5g/脂質26.3g/塩分1.6g

22
おやすみ

24
振替休日
おやすみ

25
豚テキ
970kcal/タンパク質36.5g/脂質33.4g/塩分1.3g
鶏のチリソース
889kcal/タンパク質32.5g/脂質26.0g/塩分2.6g

26
ソースチキンカツ丼
1189kcal/タンパク質32.5g/脂質34.7g/塩分6.9g
鯖の味噌煮
826kcal/タンパク質23.8g/脂質25.1g/塩分1.9g

27
鶏肉の韓国風焼き
903kcal/タンパク質39.2g/脂質26.0g/塩分1.9g
鮭マスタードフライ
724kcal/タンパク質23.4g/脂質13.4g/塩分1.5g

28
麻婆豆腐
1003kcal/タンパク質33.0g/脂質37.0g/塩分5.4g
鶏肉の南蛮漬
776kcal/タンパク質26.9g/脂質23.5g/塩分1.9g

29
おやすみ