

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 15 木	軟飯80g 肉じゃが 青菜とえのきの和え物 味噌汁(大根)	米、じゃがいも、焼 ふ、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味 噌、かつお粉	きゅうり、たまねぎ、 こまつな、だいこ ん、えのきたけ、に んじん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のとろみ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 3.8 g カルシウム 89 mg
02 16 金	鮭チャーハン トマト わかめスープ	米、片栗粉、なた ね油	鶏ひき肉、さけ、絹 ごし豆腐、無添加 味噌	トマト、たまねぎ、 キャベツ、にんじ ん、かぶ、ピーマ ン、生わかめ、あお のり	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉のつくね煮 キャベツの磯あえ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 317 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 4.6 g カルシウム 45 mg
03 17 土	お麩うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼 ふ	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	かぶ、ブロッコ リー、ほうれんそう、 はくさい、にんじ ん、たまねぎ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢	そばろ井 ころころサラダ 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 272 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 4.2 g カルシウム 102 mg
05 月 29 木	軟飯80g かれいの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	米、さつまいも	かれい、挽きわり納 豆、無添加味噌	なす、はくさい、 きゅうり、キャベツ、 にんじん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	軟飯80g きゅうり納豆 さつま芋の甘煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.3 g カルシウム 57 mg
06 20 火	軟飯80g 鶏ひき肉と大根の煮物 甘酢サラダ 味噌汁(茄子)	米、じゃがいも	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、無添加味 噌、すりごま	にんじん、だいこ ん、こまつな、キャ ベツ、なす、いんげ ん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 穀物酢	軟飯80g ツナじゃが いんげんのごま和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 2.7 g カルシウム 73 mg
07 21 水	味噌うどん かぶの含め煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼 ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、鶏ひ き肉、無添加味噌	たまねぎ、かぶ、 きゅうり、にんじん、 こまつな	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	麻婆井風 スティックきゅうり 玉ねぎスープ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.4 g カルシウム 135 mg
08 22 木	軟飯80g 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 味噌汁(わかめ)	米	たら、鶏ひき肉、無 添加味噌	にんじん、なす、 キャベツ、はくさ い、トマト、たまね ぎ、だいこん、生わ かめ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g たらのおろし煮 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 2.8 g カルシウム 49 mg
09 30 金	軟飯80g カレイの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁(焼き麩)	ゆでうどん、米、焼 ふ	ヨーグルト(無糖)、 かれい、鶏ひき肉、 無添加味噌	ブロッコリー、にん じん、ほうれんそ う、いんげん、ひじ き	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油	ひき肉うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	エネルギー 370 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 5.1 g カルシウム 129 mg
10 24 土	野菜うどん じゃが芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、焼ふ、 片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	にんじん、ほうれん そう、だいこん、ブ ロッコリー、たまね ぎ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、 穀物酢	軟飯80g 焼き麩と野菜の葛煮 ころころサラダ 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 3.6 g カルシウム 104 mg
12 26 月	軟飯80g 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 オニオンスープ	米、なたね油	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、しらす干し、 無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、ほうれん そう、かぶ、にんじ ん、トマトピューレ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	しらす井 スティックきゅうり 味噌汁(かぶ)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 4.8 g カルシウム 72 mg
13 27 火	軟飯80g 焼き鮭 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根)	米、さつまいも	さけ、鶏ひき肉、無 添加味噌、かつお 粉	ブロッコリー、カリ フラワー、だいこん、 キャベツ、にんじん	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉と根菜の煮物 茹でカリフラワー 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 3.4 g カルシウム 41 mg
14 28 水	ミートうどん 白菜のサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片 栗粉、なたね油	ヨーグルト(無糖)、 たら、豚肉/赤身二 度挽き、無添加味 噌、かつお粉	ほうれんそう、はく さい、たまねぎ、に んじん、なす、しい たけ、きゅうり、え のきたけ、トマト ピューレ	かつおだし汁、 有機醤油、穀物 酢	軟飯80g たらのきのこあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 4.2 g カルシウム 117 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

秋になると食欲が増す理由の一つは、気温が落ち着き暑さで低下していた食欲が回復するといわれています。また、気温が低くなることで体が体温を維持しようとして基礎体温があがり、その分のエネルギーを蓄えるためだといわれています。たくさん食べて、たくさん運動をして、たくさん睡眠をとり健康な日々を過ごしましょう。

