

9月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|--|--|
| <p>今月の「おまもりごはん」テーマは「目の健康」です。</p> <p>アントシアニン：アントシアニンは、植物が紫外線など有害な光から身を守るために蓄えられる青紫色の天然色素です。視力・視覚機能の改善や眼精疲労の予防に効果があるとされており、目のサプリメントなどにも使われています。</p> <p>βカロテン：β-カロテンは、色鮮やかな緑黄色野菜などに多く含まれるカロテノイドの一種で、強力な抗酸化力を持つ栄養素です。体内では必要量に応じてビタミンAに変換されます。人体の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保ったり、視力を維持するために必要不可欠な成分です。</p> | | | | | <p>1 ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 茄子の炒り煮 青菜と桜海老のお浸し 果物</p> | <p>2 ごはん 白湯スープ トウモロコシハンバーグ えびと切りのカレー炒め たまごサラダ フルーツポンチ</p> |
| | | | | | 649kcal 3.3g | 694kcal 2.9g |
| <p>3 ごはん コンソメスープ ハッシュドビーフ ビーフン炒め スイートポテトサラダ 果物</p> | <p>4 ごはん みそ汁 鶏じゃが いんげんの生姜炒め 昆布和え 果物</p> | <p>5 ごはん みそ汁 さばのみりん漬け焼き がんもの煮物 キャベツの梅ごま和え 果物</p> | <p>6 ごはん みそ汁 かじきの照りマヨ焼き 五目煮 なめこおろし 果物</p> | <p>7 ごはん みそ汁 たらの和風ムニエル 茄子の煮物 大根のごま和えサラダ 果物</p> | <p>8 ごはん みそ汁 メンチカツ Iリッパのバター醤油炒め パンプキンサラダ 果物</p> | <p>9 《重陽の節句》 栗ごはん つみれ汁 銀たらの粕漬け焼き ほうれん草と菊のドリア和え 梨とりんごのゼリー寄せ</p> |
| 690kcal 2.7g | 573kcal 2.4g | 696kcal 3.0g | 566kcal 3.3g | 678kcal 3.0g | 642kcal 3.7g | 622kcal 3.0g |
| <p>10 ごはん みそ汁 さばのみそ漬け焼き ジャーマンポテト 笹かまのさっぱり和え 果物</p> | <p>11 ごはん みそ汁 ポークケチャップ 里芋とほたての煮物 ごぼうサラダ 果物</p> | <p>12 ごはん みそ汁 しゅうまい(社) 醤油たれ) ぜんまいの煮物 サラダ豆と野菜のサラダ 果物</p> | <p>13 ごはん みそ汁 赤魚の漬け焼き いかと野菜の塩炒め 花野菜の洋からし和え 果物</p> | <p>14 赤飯 お吸い物 天ぷら盛り合わせ 菊花和え 漬物 ほうじ茶プリン</p> | <p>15 赤飯 みそ汁 豚キムチ かぶのえびあんかけ いんげんのおかか和え 果物</p> | <p>16 赤飯 みそ汁 鶏肉の治部煮 れんこんのきんぴら スパゲッティサラダ 果物</p> |
| 696kcal 2.4g | 630kcal 2.1g | 639kcal 3.3g | 577kcal 3.1g | 554kcal 2.6g | 650kcal 3.2g | 671kcal 2.1g |
| <p>17 赤飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 厚揚げとえびの中華炒め わかめの酢みそ和え 果物</p> | <p>18 赤飯 さつま汁 金目鯛の煮つけ きのこの白和え 漬物 抹茶ミルクゼリー</p> | <p>19 赤飯 みそ汁 お好み焼き風たまごやき じゃが芋とキノコのバター炒め ピーナツ和え 果物</p> | <p>20 赤飯 すまし汁 メンチカツ 人参とツナクのきんぴら かぼちゃのマスタード和え 果物</p> | <p>21 赤飯 みそ汁 牛肉の和風煮込み 南瓜のいところ煮 胡瓜とかぶの酢の物 果物</p> | <p>22 《おまもりごはん》 キャロットライス スープ ミートソースのブルーベリーソースかけ 野菜の冷製スープ仕立て ぶどうフルーチェ</p> | <p>23 《秋分の日》 三色おはぎ 豚汁 きゅうりの梅肉和え 漬物 果物</p> |
| 656kcal 3.6g | 689kcal 2.6g | 639kcal 2.4g | 622kcal 2.8g | 662kcal 2.3g | 648kcal 2.9g | 663kcal 2.3g |
| <p>24 ごはん みそ汁 かれいのみそ漬け焼き 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のくるみ和え 果物</p> | <p>25 ごはん みそ汁 コロッケ 五目豆腐 ほうれん草のわさび和え 果物</p> | <p>26 ビーフカレー あさりと野菜のスープ オーロラサラダ 福神漬け アップル野菜ゼリー</p> | <p>27 ごはん みそ汁 かれいの香味ソース 南瓜の煮物 パプリカ風サラダ 果物</p> | <p>28 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 青梗菜と卵のソテー ハムサラダ 果物</p> | <p>29 ごはん 中華スープ みそ麩焼き キムチ炒め キャベツの梅ごま和え 果物ゼリー</p> | <p>30 ごはん みそ汁 あじフライ 里芋の煮ころがし ほうれん草の磯和え 果物</p> |
| 587kcal 3.2g | 652kcal 2.7g | 664kcal 3.5g | 562kcal 3.5g | 573kcal 3.4g | 551kcal 3.4g | 649kcal 2.5g |

