

9月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
				1 コースとんかつ 七福米入ごはん ヒラスみりん醤油漬焼 金平牛蒡 揚餃子 エネルギー 326 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.2 g
				4 チキンカツ 玉子焼 切干大根メンマ炒め いかもろこし焼 エネルギー 367 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.8 g
11 メンチカツ タンドリーチキン マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	12 チーズ入りつくね焼 かつおカツ 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 354 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 3.3 g	13 豚肉生姜焼 白身魚フライ イカ中華麺炒め さつま揚げ煮 エネルギー 378 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.1 g	14 シルバーみりん醤油漬焼 グラタンコロッケ 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 388 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.4 g	15 チキン竜田揚 あじ塩焼 金平牛蒡 焼きはんぺん エネルギー 381 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.3 g
18 敬老の日 エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	19 和風メンチカツ さつま揚げ焼 五目ひじき煮付け 焼こんにゃく エネルギー 348 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 4.5 g	20 牛肉コロッケ 和風豆腐野菜ハンバーグ 切干大根煮 厚揚生姜焼 エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 3.1 g	21 チキン味噌漬焼 鮭クリームコロッケ ポテト金平 オムレツ エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.2 g	22 鯖塩焼 五目炊込ごはん えび大葉チーズフライ 蓮根金平 しゅうまい エネルギー 404 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.5 g
25 豚肉味噌だれ焼 白身魚フライ ひじき入り厚揚・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 400 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.2 g	26 ヒレカツ 野菜ひじき豆腐焼 メンマ野菜ソテー いかもろこし焼 エネルギー 366 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 3.2 g	27 ハンバーグ エビフライ イカ中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.5 g	28 鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 大根・竹輪煮 厚揚生姜焼 エネルギー 379 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 4.0 g	29 さわらてり焼 野菜コロッケ 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。
ごはんの栄養素は以下の通りです。

	エネルギー	たんぱく質	食塩
白米	小盛 320kcal	5.5g	—
	普通 412kcal	7.0g	—
	大盛 481kcal	8.2g	—
七福米	小盛 320kcal	5.7g	—
	普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

- ・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
- ・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、午後1時までにお召し上がりください。

最新の食品衛生管理手法を導入し安全、安心、清潔を実践した最新設備にて、絶対に食中毒は出さない信念でお弁当をお届けします。

【食欲の秋ときのこと】

秋と言えば「食欲の秋」ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べて気温が低くなり、体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すと言われています。

また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。

秋の味覚であるきのこは倒木や切り株などによく生えていたことから「木の子=きのこ」と言われるようになったようです。きのこはおなかの調子を整える《食物繊維》やカルシウムの吸収を助ける《ビタミンD》が多く含まれています。

食べ物が美味しい季節ですが食べすぎには注意しましょう。



HPへのアクセスは