

いほりの里 9月予定献立表



1 月	ハヤシライス・トマトサラダ・コロッケ・ゼリー	16 火	ごはん・野菜のうま煮・豆腐の挽肉包み もずく酢・味噌汁
2 火	天ぷらうどん・ごまあえ・玉子焼き	17 水	えびおろしきしめん（冷）・和風サラダ コロッケ・フルーツポンチ
3 水	食パン（ジャム）・クリームシチュー・ゼリー コーンサラダ・ジュース	18 木	食パン（ジャム）・ムニエル・プリン シーフードサラダ・牛乳
4 木	味噌ラーメン・グリーンサラダ・肉団子 ヨーグルト	19 金	きつねうどん（冷）・キャベツサラダ 揚げ物・デザート
5 金	ごはん・魚のパン粉焼・山いもあえ 生揚げの牛肉炒・味噌汁	20 土	ごはん・鶏のスタミナ焼・ごま風味あえ スープ煮・白味噌汁
6 土	お休み	21 日	お休み
7 日	お休み	22 月	ごはん・魚の梅肉焼・カレー煮・粉ふきいも 味噌汁
8 月	ケチャップスパゲティー・トマトサラダ・スープ オープン焼・デザート	23 火	
9 火	食パン（ジャム）・ミートボール・レタスサラダ 牛乳・スープ	24 水	ビーフカレー・ツナサラダ・フルーツヨーグルト
10 水	ごはん・鶏のやわらか煮・みぞれあえ・白煮 味噌汁	25 木	焼そば・あえもの・オープン焼・スープ
11 木	ごはん・魚の西京焼・ひじき豆煮・ポン酢あえ かき玉汁	26 金	ごはん・野菜ソース炒め・中華酢の物 杏仁豆腐・スープ
12 金	★ お楽しみ献立（万博5ヶ国） ★ ガバオライス・フォー風・キッシュ・梨ゼリー ごま団子	27 土	お休み
13 土	五目うどん（冷）・大根サラダ・コロッケ ゼリー	28 日	お休み
14 日	お休み	29 月	ごはん・肉団子のカレー煮・ごまマヨーズ和え 昆布煮・味噌汁
15 月	お休み	30 火	玉子とじきしめん・高野サラダ・味噌カツ ゼリー
★ 秋の味覚：野菜や果物・魚を食べましょう ★ 蓮根～ビタミンCタップリで食物繊維が豊富で皮の部分は栄養価が豊富 里芋～ゆめいりは胃腸の働きを助けて血糖値やコレステロールの上昇を抑制 梨～リンゴ酸・クエン酸が豊富で疲労回復効果 さつま芋～血糖値の上昇を抑制し脂肪になりにくい低GI食品		サマー～血液をサラサラにするEPAの栄養素が豊富 頭の回転を良くするDHAも豊富でバランスが良い食材	