



季節の変わり目である9月になりました。

この季節は、朝晩は寒く、日中はまだまだ暑いという寒暖差を感じやすくなる季節かと思います。寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく「何となく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因になります。

体を温めることを意識し生姜湯などを摂取しましょう。また、ビタミンやミネラルが豊富に含まれている旬の食材を摂取し健康に過ごせるようにしましょう。



里芋

里芋にはミネラルの一種である銅が多く含まれています。銅はエネルギー代謝に必要な酵素の原料として使われます。骨や皮膚、血管壁を健康に保ってくれる欠かせない栄養素です。



さんま





































良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、栄養的に大変優れている青魚です。



















































しめじ

しめじに含まれるリジンはたんぱく質やカルシウムの吸収を促進したり、糖質の代謝を促すため、疲労回復の効能があります。またβグルカンという食物繊維の仲間の成分が免疫力を高め風邪予防になります。





































# 9月



















日付	1		2		3		4	
曜日	土		日		月		火	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 ハムエッグ ウインナー 白菜とツナの洋風煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 八宝菜 春巻 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き あさりの卵とじ煮 ひじきと牛肉の煮物 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 トマト煮込みハンバーグ 小松菜と豚肉のガリパタ炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉のケチャップソース付け ベーコンじゃがバター スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め つくね照焼 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 焼魚(鮭) ウインナー ごぼうと鶏肉の味噌マヨ和え みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 牛肉のテンメンジャン炒め いかと青梗菜の中華煮 スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 916 Kcal	 995 Kcal	 986 Kcal	 896 Kcal	 1046 Kcal	 918 Kcal	 930 Kcal	 987 Kcal
タンパク質	 39.1 g	 29.9 g	 46.5 g	 31 g	 37.6 g	 41.1 g	 40.6 g	 36.6 g
カルシウム	 423 mg	 223 mg	 553 mg	 297 mg	 329 mg	 314 mg	 340 mg	 226 mg
鉄分	 3.9 mg	 2.5 mg	 8.0 mg	 3.9 mg	 2.5 mg	 3.1 mg	 2.8 mg	 2.8 mg
塩分	 6.3 g	 4.7 g	 5.6 g	 6.1 g	 7.1 g	 3.4 g	 4.6 g	 3.2 g
脂質	 43.3 g	 46.4 g	 48.0 g	 36.8 g	 47.2 g	 41.6 g	 44.2 g	 43.6 g

日付	5		6		7		8	
曜日	水		木		金		土	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	パン チキンときのこのクリームシチュー ハムステーキ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 カニクリームコロッケ ほうれん草と豚肉の和風炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮(たら) 小松菜と椎茸の炒め物 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳	カレーライス 大根と鶏肉のコンソメ煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 グリルチキン カリフラワーとベーコンのチーズ焼き 味付けポテト みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 塩豚マーボー豆腐 餃子 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛肉と蓮根の炒め物 大豆と豚肉のひじき煮 キャベツのおかか和え みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 チキンカツ アサリのコーンバター炒め スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 842 Kcal	 900 Kcal	 870 Kcal	 806 Kcal	 893 Kcal	 825 Kcal	 857 Kcal	 887 Kcal
タンパク質	 37.5 g	 35.9 g	 40.1 g	 39.2 g	 29.6 g	 33.0 g	 42.2 g	 36.2 g
カルシウム	 342 mg	 225 mg	 481 mg	 314 mg	 334 mg	 235 mg	 443 mg	 221 mg
鉄分	 1.9 mg	 2.4 mg	 5.4 mg	 4.7 mg	 2.4 mg	 2.4 mg	 3.8 mg	 4.4 mg
塩分	 6.2 g	 2.3 g	 5.9 g	 5.5 g	 5.2 g	 4.8 g	 4.3 g	 4.1 g
脂質	 45.5 g	 41.4 g	 34.2 g	 43.6 g	 45.1 g	 33.4 g	 31.1 g	 38.4 g

\*朝食はビュッフェスタイルです。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。









































# 9月

















































日付	9		10		11		12	
曜日	日		月		火		水	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 ベーコンエッグ いんげんのツナマヨ和え 魚肉ソーセージとほうれん草の カレー炒め みそ汁 サラダバー	ご飯 筍と豚肉の味噌炒め 里芋とイカの煮物 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉と白菜の炒り煮 照り焼き肉団子 ポテトの金平 みそ汁 サラダバー 牛乳	あんかけ焼きそば 焼売 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキンオムレツ ほうれん草グラタン グリンキノコ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ イカののみりん漬け焼き スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとちくわのおかか和え カボチャの鶏そぼろあん みそ汁 サラダバー 牛乳	きつねうどん 豚肉のしぐれ煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 913 Kcal	 915 Kcal	 887 Kcal	 885 Kcal	 895 Kcal	 793 Kcal	 950 Kcal	 864 Kcal
タンパク質	 39.7 g	 43.3 g	 34.6 g	 40.7 g	 28.9 g	 37.7 g	 47.2 g	 28.9 g
カルシウム	 459 mg	 226 mg	 369 mg	 276 mg	 359 mg	 271 mg	 464 mg	 367 mg
鉄分	 5.4 mg	 2.7 mg	 3.5 mg	 3.6 mg	 3.1 mg	 3.5 mg	 4.7 mg	 4.3 mg
塩分	 5.4 g	 4.3 g	 4.9 g	 5.2 g	 4.6 g	 5.2 g	 5.5 g	 8.4 g
脂質	 40.7 g	 30.1 g	 37.3 g	 33.1 g	 42 g	 30.1 g	 36 g	 42.9 g

日付	13		14		15	
曜日	木		金		土	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 レモンベッパチキン じゃが芋とベーコンの甘辛マヨネーズ和え キャベツソテー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 酢豚 小籠包 スープ サラダバー ヨーグルト	ナポリタン チキンナゲット スープ サラダバー 牛乳	ご飯 魚のムニエル(鮭) トマトペンネ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 照り焼きチキン ソーセージピリ辛ケチャップ ジャーマンポテト みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ロースカツ 豆腐チャンプル スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 866 Kcal	 1033 Kcal	 890 Kcal	 830 Kcal	 992 Kcal	 1059 Kcal
タンパク質	 29.9 g	 37.8 g	 43.4 g	 40.1 g	 37.8 g	 49.9 g
カルシウム	 326 mg	 239 mg	 362 mg	 251 mg	 404 mg	 403 mg
鉄分	 3.6 mg	 2.2 mg	 2.1 mg	 2.1 mg	 3.6 mg	 4.8 mg
塩分	 4.1 g	 7.4 g	 5.4 g	 5.3 g	 8.4 g	 5.4 g
脂質	 41 g	 42.9 g	 37.4 g	 32.4 g	 46.4 g	 49.9 g



















































\*朝食はビュッフェスタイルです。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。





































日付	16		17		18		19	
曜日	日		月		火		水	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 厚焼玉子 ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 メンチカツ 鶏肉の生姜焼き スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 小松菜と豚肉のソテー オムレツ ミートボール みそ汁 サラダバー 牛乳	とんこつラーメン 餃子 サラダバー ヨーグルト	ご飯 大根と鶏肉のピリ辛煮 目玉焼き 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の葱塩焼き 野菜とハムのソテー スープ サラダバー ヨーグルト	ペペロンチーフ コーンボール ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 青椒肉絲 焼売 スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 846 Kcal	 933 Kcal	 862 Kcal	 859 Kcal	 965 Kcal	 891 Kcal	 941 Kcal	 888 Kcal
タンパク質	 30.9 g	 41.4 g	 33.3 g	 35.2 g	 42.5 g	 47.2 g	 37.3 g	 34.0 g
カルシウム	 352 mg	 287 mg	 482 mg	 332 mg	 512 mg	 222 mg	 332 mg	 196 mg
鉄分	 3.2 mg	 4.2 mg	 4.5 mg	 4.2 mg	 5.9 mg	 3.1 mg	 3.4 mg	 3.7 mg
塩分	 4.0 g	 5.4 g	 4.4 g	 9.0 g	 5.8 g	 4.3 g	 6.6 g	 4.5 g
脂質	 35.2 g	 35.4 g	 39.4 g	 34.1 g	 45.2 g	 37.1 g	 43.6 g	 31.3 g

日付	20		21		22		23	
曜日	木		金		土		日	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 豚肉と蓮根のピリ辛炒め 厚焼玉子 ミニ白身魚フライ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼き 串カツ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み スクランブルエッグ ミートボール みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 魚の蒲焼（さんま） 豚肉とキャベツの塩炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉のカレー炒め 目玉焼き 揚げ出し豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 油淋鶏 エビチリ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ポークソテー オムレツ ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	月見そば 鶏のしそ天ぷら スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 902 Kcal	 986 Kcal	 991 Kcal	 854 Kcal	 963 Kcal	 871 Kcal	 972 Kcal	 897 Kcal
タンパク質	 36.4 g	 43.5 g	 41.2 g	 30.8 g	 36.3 g	 45.3 g	 38.7 g	 45.4 g
カルシウム	 347 mg	 166 mg	 335 mg	 204 mg	 361 mg	 255 mg	 335 mg	 339 mg
鉄分	 3.0 mg	 2.6 mg	 3.3 mg	 2.0 mg	 3.6 mg	 2.0 mg	 2.6 mg	 4.2 mg
塩分	 4.3 g	 4.6 g	 5.7 g	 3.8 g	 3.6 g	 4.1 g	 4.9 g	 5.2 g
脂質	 39.7 g	 48.8 g	 44.3 g	 40.3 g	 47.5 g	 32.3 g	 53.6 g	 30.7 g

\*朝食はビュッフェスタイルです。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

# 9月

日付	24		25		26		27	
曜日	月		火		水		木	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 鶏肉の野菜炒め 厚焼玉子 肉じゃが みそ汁 サラダバー 牛乳	ハヤシライス コーンボール スープ サラダバー ヨーグルト	ロールパン かぼちゃシチュー スクランブルエッグ ミニエビフライ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ピリ辛回鍋肉 小籠包 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 もやしと豚肉の炒め物 肉団子 さつま芋甘露煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン じゃが芋のベーコン煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ツナトマトスパゲッティ オムレツ ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚キムチ ちくわの磯辺揚げ スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 993 Kcal	 1221 Kcal	 891 Kcal	 815 Kcal	 1037 Kcal	 892 Kcal	 915 Kcal	 979 Kcal
タンパク質	 37.9 g	 31.3 g	 34.4 g	 32.9 g	 38.5 g	 41.9 g	 47.8 g	 39.7 g
カルシウム	 378 mg	 220 mg	 370 mg	 222 mg	 354 mg	 263 mg	 366 mg	 202 mg
鉄分	 3.5 mg	 3.9 mg	 2.6 mg	 1.8 mg	 3.1 mg	 3.4 mg	 4.1 mg	 2.8 mg
塩分	 4.6 g	 4.5 g	 5.6 g	 3.3 g	 4.5 g	 3.6 g	 8 g	 5.4 g
脂質	 44.4 g	 48.0 g	 46.0 g	 36.6 g	 46.2 g	 41.3 g	 45.2 g	 46.4 g

日付	28		29		30	
曜日	金		土		日	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 厚焼玉子 茄子のはさみ揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 筍と豚肉の中華炒め 肉団子と青梗菜の中華煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ウインナー ロールキャベツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏の唐揚げ しめじと厚揚げの生姜炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 蓮鶏肉と厚揚げのうま煮 肉団子 目玉焼き みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ガーリックポークソテー チキンクリーム煮 スープ サラダバー ヨーグルト
エネルギー	 975 Kcal	 955 Kcal	 925 Kcal	 804 Kcal	 971 Kcal	 921 Kcal
タンパク質	 33.5 g	 39.7 g	 36.2 g	 34.7 g	 45.1 g	 39.3 g
カルシウム	 359 mg	 253 mg	 313 mg	 242 mg	 405 mg	 222 mg
鉄分	 3.0 mg	 2.6 mg	 3.0 mg	 2.5 mg	 4.5 mg	 3.2 mg
塩分	 3.2 g	 5.2 g	 5.8 g	 3.1 g	 4.5 g	 6.9 g
脂質	 47.3 g	 48.1 g	 45.8 g	 35.3 g	 46.9 g	 44.8 g



\*朝食はビュッフェスタイルです。  
\*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。