

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》
 《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
 ※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)には、
 いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。」



	月	火	水	木	金	
献立	<p>生活リズムを整えましょう</p> <p>休み明けは、朝起きられなかったり、体がだるかったり、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが原因です。生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。</p> <p>寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンなどの使用をやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。</p>		<p>十五夜と行事食</p> <p>十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことで、「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月をながめると、お月見の風習があります。ちよど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。</p>		<p>1</p> <p>④オレンジケーキ</p> <p>②カレーピラフ ③やさいのスープ</p>	
	おもに体をつくる	①牛乳	③鶏肉、ウィンナー (大豆)	④卵	①牛乳	
	おもに体の調子を整える	②プリン	②プリン	②プリン	②プリン	
	おもにエネルギーの源になる	②プリン	②プリン	②プリン	②プリン	
	調味料	②プリン	②プリン	②プリン	②プリン	
エネルギー	小: 698 kcal 中: 817 kcal	小: 585 kcal 中: 745 kcal	小: 683 kcal 中: 835 kcal	小: 571 kcal 中: 727 kcal	小: 665 kcal 中: 812 kcal	
タンパク質	小: 28.1 g 中: 32.2 g	小: 26.6 g 中: 33.5 g	小: 22.9 g 中: 27.4 g	小: 31.0 g 中: 39.0 g	小: 22.4 g 中: 27.0 g	
献立	4	5	6	7	8	
	おもに体をつくる	①牛乳	③鶏肉、さつま揚げ (卵)、中揚げ、大豆	④さんま	③にんじん、こんにゃく、しいたけ、たまねぎ	④かぼち、しょうが
	おもに体の調子を整える	②ごはん	③じゃがいものそぼろ	②ミルクパン	③とうがんポトフ	②ごはん
	おもにエネルギーの源になる	②ごはん	③じゃがいものそぼろ	②ミルクパン	③とうがんポトフ	②ごはん
	調味料	②ごはん	③じゃがいものそぼろ	②ミルクパン	③とうがんポトフ	②ごはん
エネルギー	小: 698 kcal 中: 817 kcal	小: 585 kcal 中: 745 kcal	小: 683 kcal 中: 835 kcal	小: 571 kcal 中: 727 kcal	小: 665 kcal 中: 812 kcal	
タンパク質	小: 28.1 g 中: 32.2 g	小: 26.6 g 中: 33.5 g	小: 22.9 g 中: 27.4 g	小: 31.0 g 中: 39.0 g	小: 22.4 g 中: 27.0 g	
献立	11	12	13	14	15	
	おもに体をつくる	①牛乳	③鶏肉、さつま揚げ (卵)、中揚げ、大豆	④さんま	③にんじん、こんにゃく、しいたけ、たまねぎ	④かぼち、しょうが
	おもに体の調子を整える	②ごはん	③じゃがいものそぼろ	②ミルクパン	③とうがんポトフ	②ごはん
	おもにエネルギーの源になる	②ごはん	③じゃがいものそぼろ	②ミルクパン	③とうがんポトフ	②ごはん
	調味料	②ごはん	③じゃがいものそぼろ	②ミルクパン	③とうがんポトフ	②ごはん
エネルギー	小: 582 kcal 中: 700 kcal	小: 603 kcal 中: 746 kcal	小: 597 kcal 中: 722 kcal	小: 636 kcal 中: 815 kcal	小: 603 kcal 中: 739 kcal	
タンパク質	小: 22.8 g 中: 27.3 g	小: 25.2 g 中: 31.2 g	小: 20.1 g 中: 23.6 g	小: 25.7 g 中: 32.4 g	小: 27.0 g 中: 33.1 g	
献立	18	19	20	21	22	
	<p>敬老の日</p>		<p>④こまつなとエリンギのソテー</p>	<p>④ひじきとくるみのつくだに</p>	<p>④しろみかかなフライタルタルソース</p>	
	おもに体をつくる	①牛乳	③鶏肉、ウィンナー (大豆)	④卵	①牛乳	
	おもに体の調子を整える	②ミルクパン	③なすとトマトのスライス	②ごはん	③マーボーとうがん	
	おもにエネルギーの源になる	②ミルクパン	③なすとトマトのスライス	②ごはん	③マーボーとうがん	
調味料	②ミルクパン	③なすとトマトのスライス	②ごはん	③マーボーとうがん		
エネルギー	小: 662 kcal 中: 845 kcal	小: 605 kcal 中: 731 kcal	小: 630 kcal 中: 789 kcal	小: 630 kcal 中: 768 kcal		
タンパク質	小: 27.2 g 中: 34.4 g	小: 20.7 g 中: 24.3 g	小: 27.2 g 中: 33.8 g	小: 26.3 g 中: 32.1 g		
献立	25	26	27	28	29	
	おもに体をつくる	①牛乳	③鶏肉、さつま揚げ (卵)	④大豆、きな粉	①牛乳	
	おもに体の調子を整える	②ごはん	③ビーフソテー	②ごはん	③とうろのみそしる	
	おもにエネルギーの源になる	②ごはん	③ビーフソテー	②ごはん	③とうろのみそしる	
	調味料	②ごはん	③ビーフソテー	②ごはん	③とうろのみそしる	
エネルギー	小: 571 kcal 中: 700 kcal	小: 648 kcal 中: 826 kcal	小: 649 kcal 中: 792 kcal	小: 573 kcal 中: 720 kcal	小: 653 kcal 中: 801 kcal	
タンパク質	小: 22.8 g 中: 27.4 g	小: 26.8 g 中: 33.6 g	小: 23.4 g 中: 27.7 g	小: 23.8 g 中: 29.6 g	小: 28.0 g 中: 34.2 g	