

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成27年 8月31日(月)～9月6日(日)

[はらだ医院]

	8/31(月)	9/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	米飯 味噌汁 サンマ缶卵とじ たいみそ フルーツ	米飯 味噌汁 冬瓜とあさりの煮物 味のり フルーツ缶	米飯 味噌汁 がんと煮 のりの佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 丸天炒め 粕漬 ヤクルト	米飯 味噌汁 ひじきと大豆の煮物 梅びしお フルーツ缶	米飯 味噌汁 煮物 ふりかけ フルーツ	米飯 味噌汁 野菜のソテー たいみそ 牛乳
昼食	米飯 鶏肉の唐揚げ 山菜煮 胡瓜の和え物 味噌汁 デザート	赤飯 魚の山椒焼き きのご炒め 大根なます 清汁 フルーツ	冷やし中華 おにぎり ソテー コーヒーゼリー	米飯 焼き魚のあんかけ かぼちゃの土佐煮 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ缶	ボークカレー 漬物 盛り合わせサラダ フルーツ	米飯 魚の野菜蒸し 茄子の甘辛炒め スパゲティサラダ もずくスープ デザート	米飯 かに玉あんかけ ぜんまい炒り煮 キャベツサラダ 中華スープ フルーツ缶
夕食	米飯 魚のホイル焼き こんにゃくの旨煮 海藻サラダ 清汁 フルーツ缶	米飯 麻婆茄子 ミニオムレツ 清汁 フルーツ	米飯 豚肉のごまだれ焼き ごぼうの当座煮 オクラのツナ和え 清汁 フルーツ缶	米飯 グラタン ブロッコリー炒め シーフードサラダ コンソメスープ デザート	米飯 牛肉とチンゲン菜炒め 山芋の煮物 ピーマンの和え物 清汁 デザート	米飯 豚もやしの卵とじ 里芋の煮物 サラダ 味噌汁 フルーツ缶	米飯 魚のパン粉焼き 含め煮 のり和え 具沢山汁 フルーツ
成分値	<一日合計> エネルギー : 1800 kcal たんぱく質 : 70.8 g 脂 質 : 41.4 g 炭水化物 : 274.4 g 塩 分 : 8.6 g	1822 kcal 65.4 g 48.2 g 271.0 g 8.7 g	1863 kcal 66.6 g 46.4 g 286.5 g 8.7 g	1847 kcal 70.1 g 40.7 g 287.6 g 8.9 g	1866 kcal 61.1 g 44.8 g 293.7 g 8.8 g	1847 kcal 67.8 g 47.8 g 273.1 g 8.7 g	1891 kcal 70.6 g 47.1 g 286.8 g 9.0 g

\*都合により献立を変更することがあります。(株) エフエムフードサービス



## φ 秋の味覚といえば? φ

秋といえば、何を思い浮かべますか。「読書の秋」「スポーツの秋」・・・そして、忘れてはならないのが「実りの秋」。堂々のNo.1は「さんま」。産卵のため、8月頃から北海道を南下し始める秋刀魚はたっぷりの脂を蓄え、まさに9～10月ごろが旬。イワシ、アジなどの他の青魚同様に、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれ、悪玉コレステロールを減らし、頭の働きをよくする効果も期待でき、嬉しいことにお値段も比較的にお値なことから、秋の食卓に申し分のない庶民の味と言えそうです。