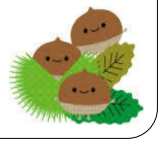
みんなでできたもん

９　月　の　行　事　食

こんにちは！　栄養士の北島です。
みなさんは、もう栗は食べましたか？
今回は秋に美味しい栗について取り上げています♪
朝晩は涼しくなり、そろそろ秋も本番になってきたので、



よろこび御膳

９月１２日（金）

- 萩飯
- サバの和風マリネ
- 豆腐真丈のきのこあんかけ
- とろとろ汁
- まんじゅう

おたのしみランチ

９月２５日（木）

- さつま芋と油揚げの炊き込みご飯
- 秋鮭のもみじ焼き
- 揚げだし豆腐
- 白和え
- マツタケ風すまし汁
- ケーキ

10月昼食献立表

	曜日	主　食	おかず
1	水	ご飯	ささみチーズフライ　じゃがいもかか煮　清まし汁　マンゴーゼリー
2	木	ご飯	カレイのムニエル　ゴボウサラダ　スープ　フルーツ缶
3	金	ご飯	餃子の野菜あんかけ　酢の物　赤だし　フルーツ
4	土	ご飯	チーズインハンバーグ　マカロニサラダ　スープ　フルーチェ
5	日	ご飯	鯵の南蛮漬け　里芋そぼろ煮　味噌汁　フルーツ
6	月	ご飯	八宝菜　五目豆　スープ　フルーツ
7	火	お楽しみランチ♪	
8	水	ご飯	肉団子の野菜あんかけ　茄子の肉味噌かけ　中華スープ　梅ゼリー
9	木	ちゃんぽん	シュウマイ　中華サラダ　蒸しパン
10	金	ご飯	魚のマスタードマヨ焼き　五目とろろ　味噌汁　フルーツ
11	土	ご飯	炙りチキントマトソースかけ　ポテトサラダ　スープ　フルーツ
12	日	ご飯	ビーフシチュー　スパゲティサラダ　スープ　ムース
13	月	ご飯	アジフライ　れんこん金平　清まし汁　ゼリー
14	火	ご飯	おろしハンバーグ　胡麻マヨ和え　スープ　フルーツ
15	水	ラーメン	餃子　海藻サラダ　ゼリー
16	木	ご飯	魚の明太マヨ焼き　里芋のそぼろ煮　清まし汁　マンゴーゼリー
17	金	ご飯	回鍋肉　ナムル　中華スープ　フルーツ
18	土	三色丼	お浸し　味噌汁　フルーツ
19	日	チキンライス	マカロニサラダ　スープ　フルーツ缶
20	月	ご飯	鮭の塩麹焼き　じゃがいものかか煮　清まし汁　フルーツ
21	火	肉うどん	すり身天ぷら　胡麻酢和え　ミニだいやき
22	水	ご飯	ししゃもフライ　茄子煮　清まし汁　ウエハース
23	木	ご飯	鶏の甘酢炒め　春雨サラダ　のっぺい汁　フルーツ
24	金	カレーライス	ビーンズサラダ　スープ　ブルーベリーヨーグルト
25	土	ご飯	サバの中華照り焼き　かぼちゃサラダ　清まし汁　フルーツ
26	日	ミートスパゲッティ	サラダ　スープ　ゼリー
27	月	カツ丼	お浸し　清まし汁　カップケーキ
28	火	五目ご飯	茄子サンド　さつま芋サラダ　スープ　フルーツ缶
29	水	ご飯	鶏と大根の味噌煮　春雨サラダ　清まし汁　フルーツ
30	木	ご飯	麻婆豆腐　ナムル　スープ　フルーツ
31	金	ハロウィン 特別 メニュー　パンプキンランチ ♪	

食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

栗の美味しいはなし

栗　の　栄　養

◆便秘にいい
◆肌荒れにいい
◆血圧を下げてくれる

ちなみに・・・

栗の渋皮には、タンニンが多く含まれていて、老化防止やがんの予防になるので、渋皮煮などで、皮まで一緒に食べる方がおすすめです♪

１０　月　の　行事食

10月7日（火）
お楽しみランチ
10月31日（金）
ハロウィン特別メニュー
パンプキンランチ