

週間予定献立表 令和7年9月



	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
昼食	シーフドカレー コンソメスープ(小松菜) ハムマリネサラダ 福神漬け イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(芋) チキンカツ 厚揚げ田楽 ブロッコリーツナサラダ 青リンゴゼリー	ごはん かきたま汁(卵・葱) あじの西京焼き 大根の深川煮 オクラの塩昆布和え 洋梨缶	ごはん 味噌汁(わかめ、葱) 鶏の焼き鳥風ソテー チンゲン菜の炒め物 いんげんのピーナツ和え イチゴババロア	肉そば  じゃが芋のソテー フルーツカクテル	ごはん 味噌汁(麩、葉大根) カレイの葱焼き 切干大根の炒め煮 南瓜のごま和え ぶどうゼリー
	Kcal 598 蛋白質 20.2g 脂質 16.2g 炭水化物 91.8g 食塩 3.6g	Kcal 715 蛋白質 25.5g 脂質 21.1g 炭水化物 104.8g 食塩 2.6g	Kcal 489 蛋白質 22.4g 脂質 9.5g 炭水化物 78.0g 食塩 2.6g	Kcal 526 蛋白質 21.3g 脂質 12.6g 炭水化物 81.7g 食塩 2.1g	Kcal 542 蛋白質 25.3g 脂質 14.2g 炭水化物 78.7g 食塩 2.8g	Kcal 530 蛋白質 21.4g 脂質 8.3g 炭水化物 92.8g 食塩 2.2g

8月31日は
「野菜の日」



8月31日は「野菜の日」です。野菜の良さを知ってほしい、たくさん食べてほしいという願いで「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9団体により制定されました。野菜は体の調子を整える栄養素である、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。また、β-カロテン、ビタミンE・Cなどの抗酸化物質には酸化を防ぐ働きがあることから、生活習慣病やがんの予防、老化をおくらせる働きなどが期待されています。日々の食事からこれらの栄養素を必要量とるには、1日350g以上の野菜を食べる事を推奨しています。朝昼夕と3食2皿程度の野菜のおかずや汁物からバランスよく摂取しましょう。

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(わかめ、葱) 肉豆腐 春巻き チンゲン菜のハム和え マスカットゼリー	ごはん 味噌汁(麩、葱) 赤魚の青のり焼き ビーフンソテー 菜の花和風和え パイン缶	スパゲティ ナポリタン  コンソメスープ(キャベツ) カリフラワーとツナのサラダ イチゴゼリー	ごはん 味噌汁(もやし) 豚肉とねぎの塩炒め 豆腐と春菊のさっと煮 茄子のおかか和え デザートムース(ぶどう)	ごはん 味噌汁(白菜) さばの煮つけ 南瓜コロッケ もやしと大豆のナムル マンゴー缶	ごはん 味噌汁(卵) 豚肉のスタミナ炒め ふきの白煮 キャベツとハムのサラダ みかん缶
	Kcal 613 蛋白質 22.3g 脂質 18.2g 炭水化物 88.2g 食塩 2.5g	Kcal 535 蛋白質 21.8g 脂質 14.6g 炭水化物 82.1g 食塩 2.4g	Kcal 526 蛋白質 18.8g 脂質 14.8g 炭水化物 82.1g 食塩 2.7g	Kcal 574 蛋白質 21.4g 脂質 18.7g 炭水化物 77.1g 食塩 2.3g	Kcal 598 蛋白質 22.5g 脂質 17.1g 炭水化物 95.5g 食塩 2.4g	Kcal 599 蛋白質 19.5g 脂質 22.4g 炭水化物 76.3g 食塩 2.3g

トマトの栄養



トマトの赤い色素成分であるリコピンは体内で生成することができない栄養素として知られ、トマト1個につき約3mg含まれます。リコピンは、体内で増えすぎると生活習慣病を招くといわれる「活性酸素」を抑制する働きがあります。また、紫外線によるダメージを予防し、シミやしわを改善する美肌効果も期待できます。トマトのリコピンには、油に溶けやすいという性質があります。その性質から、オリーブオイルと一緒に摂取することにより栄養素の吸収が促され、体内での効果が高くなると考えられています。また、トマトの栄養素の一つであるカリウムには血圧を下げる働きもあるため、トマトは糖尿病予防の栄養素の宝庫といえます。9/10はナポリタン。トマトやケチャップを使って炒めた少し甘めの味付けで昔から親しみがあるスパゲティではないでしょうか？どうぞお楽しみに！