

週間予定献立表

令和8年8月9日



	8月31日 (月)	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 (玉葱、揚げ) かつとし かぶの含め煮 いんげんのマヨ和え イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁 (芋) ほっけ塩焼き チンゲン菜の中華炒め ハムマリネサラダ バナナ	きつねうどん  はんぺんフライ 蒸しパン (チョコチップ)	ごはん コンソメスープ (キャベツ) かわいいのチーズ風味ムニエル わかめのトコ煮 カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー	なすとひき肉 のカレー  コンソメスープ (キャベツ) 福神漬け 人参とツナのサラダ ミルクデザート (ピーチ)	ごはん 味噌汁 (さつまいも) 鶏肉のねぎ塩炒め 五目豆 小松菜煮びたし 洋梨缶
	Kcal 617 蛋白質 16.8g 脂質 21.0g 炭水化物 89.9g 食塩 2.3g	Kcal 490 蛋白質 19.0g 脂質 10.0g 炭水化物 83.3g 食塩 2.5g	Kcal 554 蛋白質 16.3g 脂質 16.9g 炭水化物 82.5g 食塩 4.0g	Kcal 524 蛋白質 19.5g 脂質 13.4g 炭水化物 81.3g 食塩 2.3g	Kcal 599 蛋白質 16.4g 脂質 22.6g 炭水化物 74.8g 食塩 3.4g	Kcal 539 蛋白質 22.9g 脂質 12.4g 炭水化物 86.7g 食塩 2.5g

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7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
昼食	醤油ラーメン  枝豆ひじき和風サラダ りんご缶	ごはん 味噌汁 (ほうれん草) 鯖のゆず味噌焼き 南瓜の煮物 白菜と蒸し鶏のサラダ マスカットゼリー	ごはん 味噌汁 (高野豆腐、葱) 鶏肉の明太マヨ焼き ごぼうの炒り煮 ほうれん草しらす和え ブルーベリーヨーグルト	中華丼 中華スープ (もやし) 春巻き  パイン缶	ごはん 味噌汁 (揚げ茄子) さばの塩麹焼き 冬瓜のそぼろあん 玉葱の中華和え オレンジゼリー	ポークカレー コンソメスープ (卵) 福神漬け  ブロッコリーサラダ マンゴープリン
	Kcal 525 蛋白質 21.3g 脂質 11.8g 炭水化物 84.6g 食塩 4.1g	Kcal 535 蛋白質 21.7g 脂質 13.1g 炭水化物 81.5g 食塩 2.5g	Kcal 616 蛋白質 26.1g 脂質 21.6g 炭水化物 78.6g 食塩 2.4g	Kcal 645 蛋白質 15.5g 脂質 26.0g 炭水化物 85.8g 食塩 1.7g	Kcal 568 蛋白質 22.2g 脂質 17.6g 炭水化物 86.9g 食塩 2.6g	Kcal 598 蛋白質 23.0g 脂質 17.8g 炭水化物 79.7g 食塩 3.4g

秋に気を付けたい
低栄養



暑い夏にさっぱりした物や飲み物ばかり摂っていたという方はいませんか?
「食事はちゃんと食べている」と思っているにも必要な栄養が取れていない(低栄養)は、体力が落ちるだけでなく、下痢や便秘などを引き起こしやすくなったり、褥瘡の原因になります。
低栄養を予防するためには、良質なタンパク質を摂取することが重要です。良質なタンパク質は、肉、魚、乳製品など主に動物性の食品や豆類に多く含まれています。これらとビタミンを多く含んだ野菜を組み合わせバランス良い献立で秋も元気に楽しみましょう。