

日	月	火	水	木	金	土
16 	敬老の日 17 	18 	19 	20 	21 	22 
熟成させて旨味を引き出した牛肉がたっぷり！ 朝和食 ブリの照り焼き 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え しば漬 朝食洋 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮 食パン スープ 昼食 焼肉丼 きのことサラダ 梨 スープ 間 杏仁豆腐 夕食 金目鯛の煮付け ひじきの煮物 いんげんキンピラ ご飯 味噌汁 エネルギー： 1530 kcal 脂質： 35.3 g たんぱく質： 62.2 g 塩分： 8.1 g	旬の食材を散りばめた御膳です 朝和食 赤魚の西京焼き 梅干 南瓜のいとこ煮 切干大根煮 朝食洋 スクランブルエッグ クリームパスタ 食パン ポタージュ 昼食 【行事食】お祝い御膳 間 紅白まんじゅう 夕食 ロールキャベツ もやしとハムの中中華サラダ キウイ ご飯 スープ エネルギー： 1728 kcal 脂質： 30.7 g たんぱく質： 77.9 g 塩分： 10.5 g	身が柔らかく、脂の乗った銀ダラです 朝和食 えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ 朝食洋 白い野菜スープ みかん缶 かぼちゃサラダ 焼き立てクロワッサン 昼食 回鍋肉 大根ナムル ミルクセーキ ご飯 スープ 間 チーズパウンドケーキ 夕食 銀だら煮付け イカと里芋の煮物 カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1647 kcal 脂質： 43.1 g たんぱく質： 56.8 g 塩分： 9.0 g	ジューシーなメンチカツと濃厚なクリームコロッケ 朝和食 あじの照り焼き 白花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 朝食洋 オムレツ ソーセージ 食パン スープ 昼食 メンチとクリームコロッケ 若布と大根の甘酢和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁 間 米こうじ甘酒とおかき 夕食 かさご西京焼き ほうれん草お浸し 鶏肉とれんこん煮物 ご飯 吸い物 エネルギー： 1587 kcal 脂質： 37.1 g たんぱく質： 59.4 g 塩分： 9.2 g	野菜の甘味が引き立ったサラダです 朝和食 豚肉じゃが つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬 朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ 昼食 ナポリタン 100gサラダ パナナ スープ 間 カステラ 夕食 鮭の塩焼き 高野豆腐 インゲンとエノキの生姜和え ご飯 味噌汁 エネルギー： 1568 kcal 脂質： 40.9 g たんぱく質： 56.9 g 塩分： 8.9 g	コクのある黒酢あんでさっぱりと 朝和食 さんまの蒲焼 納豆 冬瓜のあんかけ 野菜とツナの炒め煮 朝食洋 ミネストローネ ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種 昼食 白身魚と野菜の甘酢あん チンゲン菜のおかか オレンジ ご飯 味噌汁 間 黒棒 夕食 豚の味噌焼き もやしとハムのお浸し もずく酢 ご飯 吸い物 エネルギー： 1674 kcal 脂質： 41.1 g たんぱく質： 62.1 g 塩分： 7.8 g	軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました 朝和食 玉子焼き 昆布巻き がんもの含め煮 きんぴらごぼう 朝食洋 ウイナー玉子巻 食パン ナゲット ジャーマンポテト スープ 昼食 牛肉野菜炒め ほうれん草の胡麻和え マンゴー ご飯 味噌汁 間 豆乳プリン 夕食 お刺身盛り合わせ かぼちゃ煮物 きゅうりめか漬 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1690 kcal 脂質： 46.1 g たんぱく質： 60.3 g 塩分： 7.6 g
二十四節気 秋分 23 	振替休日 24 	25 	26 	27 	28 	29 
お彼岸にあんこがたっぷりのおはぎ 朝和食 ウイナーのポテト炒め 白菜ミルク煮 鮭そぼろ 朝食洋 ウイナーのポテト炒め 白菜ミルク煮 食パン スープ 昼食 カニ玉 黒豚しゅうまい じゃことピーマンの炒め煮 ご飯 スープ 間 おはぎ 夕食 豚の生姜焼き 大根の柚子味噌 豆腐のふわふわ蒸し ご飯 味噌汁 エネルギー： 1707 kcal 脂質： 49.3 g たんぱく質： 54.7 g 塩分： 8.8 g	十五夜に月に見立てた真ん丸のお団子 朝和食 タラの塩こうじ焼き 三色煮豆 野菜とツナの和え物 茄子のおかか煮 朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン ポタージュ 昼食 牛丼 キャベツと人参のお浸し 玉子どうふ 味噌汁 間 お月見だんご 夕食 カレイの照り焼き イカとチンゲン菜の塩炒め きゅうりと車麩酢の物 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1593 kcal 脂質： 41.2 g たんぱく質： 64.0 g 塩分： 10.5 g	食欲の秋に欠かせない、脂のつたさんまです 朝和食 がんもと野菜の煮物 ひじきの煮物 つぼ漬 朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ 焼きたてハムマヨパン 昼食 油淋鶏 春雨中華サラダ ぶどう ご飯 スープ 間 南瓜ババロア 夕食 さんまの塩焼き ほうれん草の白和え れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1681 kcal 脂質： 43.8 g たんぱく質： 59.2 g 塩分： 9.8 g	じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほ肉のカレーです 朝和食 ブリの照り焼き 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬 朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ 昼食 ビーフカレー カリフラワーサラダ パブリカトマトジュース スープ 間 エクレア 夕食 メバルの煮付け オクラと長芋のおかか和え 金時豆 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1569 kcal 脂質： 30.2 g たんぱく質： 64.9 g 塩分： 7.6 g	淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました 朝和食 豆腐はんぺんのあんかけ 大根とツナの炒り煮 梅干 朝食洋 鶏団子トマト煮 ハッシュドポテト クリームパスタ 食パン スープ 昼食 焼きそば 餃子 モロヘイヤの辛子と和え スープ 間 コーヒーゼリー 夕食 さわらの南蛮煮 刻み昆布と竹輪の煮物 べったら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1591 kcal 脂質： 46.6 g たんぱく質： 58.5 g 塩分： 11.5 g	香ばしく焼き上げました 朝和食 赤魚みぞれ煮 納豆 里芋煮 ブロッコリーと玉子炒め 朝食洋 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 パン2種 昼食 サンドイッチ サラダ ブルーンヨーグルト スープ 間 人形焼 夕食 タラの西京焼き 牛肉の煮物 小松菜の磯辺和え ご飯 吸い物 エネルギー： 1551 kcal 脂質： 43.6 g たんぱく質： 66.9 g 塩分： 8.4 g	サクッとジューシーに揚げています 和食 玉子焼き 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬 朝食洋 目玉焼き トマトバスタ 食パン スープ 昼食 【お肉の日】とんかつ 胡麻豆腐 パイナップル ご飯 味噌汁 間 ピーチゼリー 夕食 お刺身盛り合わせ 筑前煮 茄子の揚げだし ご飯 味噌汁 エネルギー： 1710 kcal 脂質： 45.8 g たんぱく質： 64.4 g 塩分： 7.6 g

30 
ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です 朝和食 ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ ゆず大根 朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ 食パン スープ 昼食 あじの塩焼き イカと里芋の煮物 キャベツの梅和え ご飯 味噌汁 間 最中 夕食 鶏の照り焼き オクラお浸し 卵の花 ご飯 味噌汁 エネルギー： 1557 kcal 脂質： 36.1 g たんぱく質： 59.1 g 塩分： 8.6 g

敬老の日に、感謝を込めて・・・
旬の食材をふんだんに使った御膳をご用意致します。



合鴨ロースト
お刺身
(マグロ、ブリ)
焼きなす
海老と胡瓜の酢の物
天ぷら
(キヌ、舞茸、南瓜、ピーマン)
いくら御飯
松茸のお吸い物

行事食 九月十七日(月)
お祝い御膳

今月のひとこと

献立の監修をさせていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。

暑さ寒さも彼岸までといいますが、今年の夏は例年にない猛暑で、体調管理が大変だったと思います。水分補給に気をつけていた方も多くいらっしゃると思いますが、加齢に伴い筋肉量が減少し、体に蓄えることのできる水分量も減ってしまいます。ですので、涼しくなるこれからの時期も水分補給をしっかり行うことが大切です。食事から水分を摂る事もできますが、毎日の食事やおやつの際に提供される飲み物からも、水分を摂ることをお勧めします。また、喉の渇きを感じにくくなりやすいので、起床時や入浴前後などのタイミングを決めて、水分を摂ることを心がけてはいかがでしょうか。

お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代



2018年 9 月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。

♪ 今月のお楽しみメニュー

NEW 新しく登場するメニュー



お茶の水女子大学



生活科学部 食物栄養学科