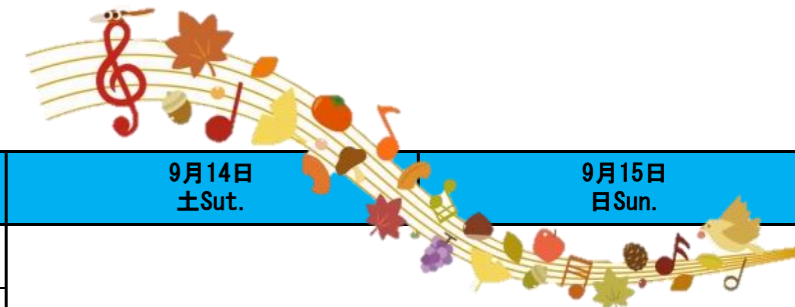




週間献立表 WEEKLY MENU



9月9日 月 Mon.		9月10日 火 Tur.		9月11日 水 Wed.		9月12日 木 Thur.		9月13日 金 Fri.		9月14日 土 Sut.		9月15日 日 Sun.								
昼食	主菜 Main dish A	豚天おろしポン酢 490円	主菜 Main dish A	白身魚天ぷら 野菜甘酢あんかけ 490円	主菜 Main dish A	鯖の塩焼き 490円	主菜 Main dish A	白身魚フライ タルタルソース 490円	主菜 Main dish A	八宝菜 490円	休業	Cafeteria closed								
		Pork tempura with grated radish & ponzu		White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce		Grilled mackerel with salt		Deep-fried white fish with tartar sauce		Happosai : Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce										
		豚肉 小麦 大豆 卵		魚 小麦 大豆 卵		鯖 小麦 大豆 卵		魚 小麦 卵 大豆 乳		豚肉 小麦 大豆 卵				鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉 小麦 卵 大豆		
	エネルギー 248	エネルギー 178	エネルギー 306	エネルギー 406	エネルギー 313	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	エネルギー 404										
	たんぱく質 脂質 12.7 15.0	たんぱく質 脂質 11.5 7.0	たんぱく質 脂質 22.3 19.0	たんぱく質 脂質 14.6 26.5	たんぱく質 脂質 12.9 17.6	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	たんぱく質 脂質 20.1 27.9										
	塩分 炭水化物 1.8 13.8	塩分 炭水化物 1.0 17.2	塩分 炭水化物 1.3 9.1	塩分 炭水化物 1.8 27.2	塩分 炭水化物 1.3 25.9	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	塩分 炭水化物 1.3 16.1										
	主菜 Main dish B	イタリアン ハンバーグ 490円	主菜 Main dish B	鶏肉の味噌焼き 530円	主菜 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら 530円	主菜 Main dish B	豚肉の生姜炒め 490円	主菜 Main dish B	チキンカツ 490円				主菜 Main dish B	Chicken cutlet					
		Grilled hamburger steak with tomato sauce		Grilled chicken with miso		Chicken tempura with green laver		Stir-fried pork with ginger		Chicken cutlet										
		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳		鶏肉 大豆 小麦		鶏肉 小麦 大豆 卵		豚肉 大豆 小麦		豚肉 小麦 卵 大豆					鶏肉 小麦 卵 大豆					
エネルギー 313	エネルギー 232	エネルギー 317	エネルギー 179	エネルギー 313	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	エネルギー 404											
たんぱく質 脂質 12.9 17.6	たんぱく質 脂質 16.9 13.7	たんぱく質 脂質 16.3 22.0	たんぱく質 脂質 19.0 5.5	たんぱく質 脂質 12.9 17.6	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	たんぱく質 脂質 20.1 27.9											
塩分 炭水化物 1.3 25.9	塩分 炭水化物 1.4 7.9	塩分 炭水化物 0.6 10.6	塩分 炭水化物 1.2 13.4	塩分 炭水化物 1.3 25.9	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	塩分 炭水化物 1.3 16.1											
丼 Bowl	親子丼 490円	丼 Bowl	かつめし 490円	丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円	丼 Bowl	ポークハヤシライス 490円	丼 Bowl	かき揚げ丼 490円	丼 Bowl	Mixed vegetable and shrimp tempura bowl									
	Chicken and egg bowl		Katsumeshi		Mapo tofu bowl		Hashed pork rice		Mixed vegetable and shrimp tempura bowl											
	鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご		豚肉 小麦 卵 大豆		大豆 鶏肉 小麦 豚肉		豚肉 小麦 大豆 乳 りんご バナナ		豚肉 小麦 大豆 魚 鯖 りんご											
エネルギー 511	エネルギー 690	エネルギー 528	エネルギー 522	エネルギー 511	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	エネルギー 527											
たんぱく質 脂質 17.2 9.8	たんぱく質 脂質 17.3 25.5	たんぱく質 脂質 19.5 11.5	たんぱく質 脂質 14.1 10.8	たんぱく質 脂質 17.2 9.8	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	たんぱく質 脂質 10.3 9.9											
塩分 炭水化物 2.0 83.7	塩分 炭水化物 2.3 94.6	塩分 炭水化物 1.6 82.5	塩分 炭水化物 2.1 88.2	塩分 炭水化物 2.0 83.7	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	塩分 炭水化物 1.3 95.6											
夕食	主菜 Main dish A	鶏天チリソース 530円	主菜 Main dish A	あじフライ 490円	主菜 Main dish A	豚肉の青椒肉絲 490円	主菜 Main dish A	鶏肉の レモンペッパー焼き 530円	主菜 Main dish A	煮込みハンバーグ 490円										
		Chicken tempura with chili sauce		Deep-fried horse mackerel		Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce		Grilled chicken with lemon & pepper		Simmered hamburger steak with demi-glace sauce										
		鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉		魚 小麦 卵 大豆		豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉		鶏肉 大豆 小麦		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳										
エネルギー 343	エネルギー 256	エネルギー 180	エネルギー 254	エネルギー 343	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	エネルギー 336											
たんぱく質 脂質 16.5 22.0	たんぱく質 脂質 18.6 10.1	たんぱく質 脂質 14.1 6.7	たんぱく質 脂質 15.6 19.4	たんぱく質 脂質 16.5 22.0	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	たんぱく質 脂質 12.8 19.2											
塩分 炭水化物 1.8 17.0	塩分 炭水化物 0.7 20.1	塩分 炭水化物 1.7 16.3	塩分 炭水化物 1.4 2.2	塩分 炭水化物 1.8 17.0	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	塩分 炭水化物 2.0 27.9											
麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円	かけうどん/そば 300円										
											Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba	
											小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚	小麦 そば 大豆 魚					
エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299	エネルギー 299	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	エネルギー 299											
たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	たんぱく質 脂質 8.6 1.0	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	たんぱく質 脂質 8.6 1.0											
塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	塩分 炭水化物 4.0 61.0	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	塩分 炭水化物 4.0 61.0											
カレー Curry	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円										
											Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice	
											小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご バナナ 山芋					
エネルギー 499	エネルギー 499	エネルギー 499	エネルギー 499	エネルギー 499	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	エネルギー 499											
たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	たんぱく質 脂質 7.0 11.7	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	たんぱく質 脂質 7.0 11.7											
塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	塩分 炭水化物 2.7 88.2	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	鶏肉の味噌焼き 530円	塩分 炭水化物 2.7 88.2											

毎年9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」の期間です。
 健康増進普及月間の統一標語は「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～」
 食生活改善普及運動の基本テーマは「食事をおいしく、バランスよく」

健康増進普及月間の今年度の重点テーマは「休養・睡眠」です。
 あなたの睡眠の質は大丈夫ですか？ 毎日よく眠れていますか？
 良い睡眠のためには、睡眠時間を確保すること、睡眠の質を上げることの2つが重要です。どちらが欠けても良い睡眠にはなりません。
 それ以外に睡眠環境づくり・生活習慣・嗜好品のとり方・睡眠障害という4つの要素も良い睡眠を得るためには大切です。
 今年2月に厚生労働省より、科学的な知見に基づいた「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表されているので、是非チェックしてみてください。



※都合により献立を変更させていただく場合があります。

