

週間予定献立表 令和6年9月



9月2日(月)					9月3日(火)					9月4日(水)					9月5日(木)					9月6日(金)					9月7日(土)					
昼食	ごはん 味噌汁(はんぺん、大根菜) たらの粕漬け焼き ごぼうのしぐれ煮 白菜の浅漬け風 果物(バナナ)					ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 鶏肉の香味醤油ソテー ブロッコリーカニあん ツナマヨサラダ 果物(みかん缶)					ごはん すまし汁(卵、葱) さわらの西京焼き 大根の深川煮 オクラの塩昆布和え イチゴババロア					ビビンバ丼 中華スープ(わかめ、貝割れ) いんげんのサラダ ぶどうゼリー					ごはん 味噌汁(豆腐、葱) おろしハンバーグ じゃが芋とウインナーソテー ほうれん草くるみ和え フルーツカクテル					ごはん 味噌汁(さつまいも) さばの煮つけ 切干大根の炒め煮 南瓜のごま和え 果物(りんご缶)				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
498	22.8g	7.5g	85.0g	2.6g	598	23.1g	21.6g	78.5g	2.0g	508	25.6g	11.0g	78.8g	2.6g	526	20.2g	14.9g	77.6g	2.6g	612	20.3g	16.6g	95.6g	2.5g	602	21.8g	13.4g	97.8g	2.4g	

ビビンバ丼の由来?



9月5日は、ビビンバ丼です。ビビンバとはどういう意味でしょう？

韓国語でビビンバのビビンは「混ぜ」パは、「ごはん」を意味します。ビビンバ、ピビムパプ、ビビンバブなどとも言われています。ナムルは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩、にんにく等で味付けした韓国料理です。韓国ではナムルは、家庭でもよく作られる1品で豆もやしやほうれん草、にんじん等のさまざま食材で作られています。

1998年に大韓航空が機内食として提供したビビンバが『世界最高の機内食賞』を受賞したことをきっかけに世界に広く知れ渡ったそうです。今では、日本でもよく食べられているメニューですね。

9月9日(月)					9月10日(火)					9月11日(水)					9月12日(木)					9月13日(金)					9月14日(土)					
昼食	ごはん 味噌汁(ワカメ、葱) 肉豆腐 春巻き 小松菜ツナ和え パインゼリー					かしわうどん 海鮮しゅうまい ミニたい焼き					ごはん 味噌汁(小松菜) 鶏の焼き鳥風ソテー 野菜の中華炒め オクラの梅風味和え 青りんごゼリー					ごはん 味噌汁(えのき、人参) 豚肉とねぎの塩炒め 豆腐と春菊のさっと煮 茄子の和風和え デザートムース(ぶどう)					野菜カレー コンソメスープ(白菜) キャベツとハムの中華和え 福神漬 果物(白桃缶)					ごはん 味噌汁(大根、揚げ) 豚肉のスタミナ炒め ふきの白煮 もやしと大豆のナムル フルーツカクテル				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
625	23.2g	19.0g	89.2g	2.1g	554	20.1g	14.9g	81.9g	3.5g	550	18.7g	15.5g	83.1g	2.4g	596	21.1g	19.9g	80.2g	2.5g	617	15.3g	19.8g	93.4g	3.4g	570	19.8g	18.0g	80.2g	2.0g	

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いくなったり、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。