

今週の献立表

【令和8年9月21日～令和8年9月27日】

	9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)	9月27日 (日)
朝食	・ししゃも(焼き) ・ミートオムレツ ・ベーコンポテト ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁(麴) ・漬物 ・牛乳 	・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・切り干し大根の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳	・きびなごカリカリフライ ・干草焼き ・竹輪ともやしの金平 ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁(麴) ・漬物 ・牛乳		・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁(麴) ・漬物 ・牛乳		・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・切り干し大根の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳
昼食	・冷やし担々麺 ・夏野菜の落とし揚げ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・鶏とキャベツのガーリック炒め ・中華和え ・フルーツカクテル ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 				・豚肉と茄子のさっぱりおろし和え ・南瓜ひき肉フライ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・がんも入り煮浸し ・チョレギサラダ ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物	・鮭の南蛮漬け ・豚肉ともやしの炒め物 ・実りの秋グラタン ・チリコンカン ・千切りキャベツ ・フルーツ寒天 ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	・豚肉と茄子のさっぱりおろし和え ・南瓜ひき肉フライ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・がんも入り煮浸し ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物
夕食	・ハッシュドビーフポテト ・ささ身チーズカツ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・ごぼうサラダ ・春雨酢 ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・漬物 ・ごはん	・豚肉とブロッコリーのカレーマヨ炒め ・串団子(タコ・海老・イカ) ・鶏とアスパラのグラタン風 ・ポトフ ・オクラとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・野菜スープ ・漬物 ・ごはん		・ロールキャベツの和風煮 ・天ぷら(れんこん、インゲン) ・豚肉とニラの豆板醬炒め ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・おくらとコーンのサラダ ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツ寒天 ・コンソメスープ ・漬物 ・ごはん	9月25日 	・鶏肉のマスタード焼き ・牛肉コロッケ ・焼きビーフン ・秋野菜の煮物 ・おくらとコーンのサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツ白玉 ・卵スープ ・漬物 ・ごはん	9月27日 

◆◆◆ 疲れたときの体にやさしい食事アドバイス! ◆◆◆

★体にやさしい主食・鶏肉…体が疲れているときは、体や消化器官に負担をかけない食事にしましょう。2本足の動物(鶏など)の肉や大豆製品が中国では消化がよいといわれるので、主菜になるタンパク源にはこれらがおすすめです。

★飲み過ぎたときの料理…消化吸収がよくて、利尿作用がある白菜がおすすめです。また、食物繊維が整腸作用を促しますし、体を温める作用もあります。

★疲れて眠れないときの料理…ねぎは体をほどよく温めるので、夕食に食べると安眠の手助けをしてくれることでしょう。

★胃腸が疲れているときの料理…胃腸に負担のかからない食材の一つがでんぷん質が主体の芋類などです。やさしい味わいにするもよし、胃腸を刺激するスパイスと組み合わせるもよし。

★疲れて体がだるいときの料理…中国では、にんじんは漢方薬のにんじんの効能と同様で、体のすべてによい野菜とされます。毎日たっぷりと食べましょう。

★冷え性の人の料理…女性に多い冷え性。中国では、れんこんのでんぷんは体の活力を与えるとされ、体が弱っているときに食べます。里芋とともに体をやさしく温めてくれる食材のひとつです。

