

| 日付  | 曜 | 朝食   | エネルギー    |  | 夕食  | エネルギー                | 備考           |
|-----|---|--|----------|--|---|----------------------|--------------|
| 2日  | 月 | ごはん<br>えのきのみそ汁<br>厚焼き卵<br>アスパラソテー                                      | 538 kcal | *****<br><b>『運動と食事』<br/>について考えよう！</b><br>*****   | チキンライス<br>やさしいスープ<br>★サケのバーブ焼き (盲学校リクエスト)<br>たまごサラダ<br>ケーキ                            | 703 kcal             | 誕生会          |
| 3日  | 火 | 麦ごはん<br>さといものみそ汁<br>鶏肉の照り焼きパティ<br>じゃがいものきんぴら                           | 559 kcal | *****  | ごはん<br>八宝菜<br>ホークロールカツ<br>中華和え  | 753 kcal             |              |
| 4日  | 水 | 麦ごはん<br>きのこベーコンのスープ<br>いわし梅煮<br>ほうれん草炒め<br>ヨーグルト                       | 514 kcal | 秋は「スポーツの秋」と言われるようにスポーツを行うのに適した気候です。運動することはとてもよいことですが、しかし運動をするためには、まず体の基盤となる「栄養」をとらなければなりません。   | ごはん<br>みそ汁<br>★おろしハンバーグ (聾学校リクエスト)<br>かぼちゃサラダ   | 700 kcal             |              |
| 5日  | 木 | 麦ごはん<br>きゃべつのみそ汁<br>和風きんぴら包み焼き<br>豚キムチ炒め                               | 588 kcal | 下記①～③をバランスよくとるよう心がけ、運動と食事を意識してすごしてください。  | ごはん<br>かきたま汁<br>魚のみそマヨオイル焼き<br>五目あえ<br>さつまいも蒸しパン                                      | 731 kcal             |              |
| 6日  | 金 | 麦ごはん<br>肉団子スープ<br>いかネギ焼き<br>きゃべつとツナの炒め物                                | 542 kcal | ① <b>体をつくるタンパク質</b><br>肉や魚、卵、豆、乳製品など<br>② <b>エネルギー源になる炭水化物</b><br>ごはんやパン、麺類、芋類など<br>③ <b>体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維</b><br>野菜やきのこ、海藻類、くだものなど |    |                      |              |
| 10日 | 火 | ごはん<br>ビーフンスープ<br>にんじん焼売<br>チンゲンサイソテー                                  | 547 kcal |  | ごはん<br>トマトスープ<br>魚のキャロット焼き<br>ブルーベリードレッシングのサラダ  | 700 kcal             | 目の愛護デー-献立    |
| 11日 | 水 | 麦ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>ハンバーグ<br>れんごんの味噌マヨ炒め                                 | 548 kcal |  | ごはん<br>肉団子入り春雨スープ<br>手作り春巻き<br>豆腐サラダ<br>タルト   | 717 kcal             |              |
| 12日 | 木 | 麦ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>さばみそ煮<br>煮なます<br>味付けのり                            | 540 kcal |  | わかめご飯<br>★きつねうどん (聾学校リクエスト)<br>きのこ牛肉の炒め物  | 817 kcal             |              |
| 13日 | 金 | 麦ごはん<br>わかめのみそ汁<br>トマトオムレツ<br>ウィンナーともやしのソテー                            | 543 kcal |  |    |                      |              |
| 16日 | 月 | ごはん<br>油揚げのみそ汁<br>千草焼き<br>ほうれん草炒め                                      | 525 kcal | <b>10月10日は「目の愛護デー」</b>   | ごはん<br>豚じゃがキムチ<br>多葉包子<br>ほうれん草のナムル<br>★フルーツ杏仁 (盲学校リクエスト)                             | 795 kcal             |              |
| 17日 | 火 | 麦ごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>いわしのトマト煮<br>もやしと人参のきんぴら<br>ショア (ストロベリー)            | 590 kcal | 目の粘膜を保護する「カロテン」や目の疲れを防ぐ「アスタキサンチン」など、目に良いとされる栄養素はたくさんあります。  | ごはん<br>白玉汁<br>鶏肉の照り焼き<br>酢みそ和え  | 706 kcal             |              |
| 18日 | 水 | 麦ごはん<br>ビーフンスープ<br>魚のマヨネーズ焼き<br>コーンバター炒め                               | 531 kcal | 今月は、目の愛護デーにちなんで、アスタキサンチンを豊富に含むブルーベリーを使用した「ブルーベリードレッシングのサラダ」を10月10日(火)に実施する予定です。  | ごはん<br>山手のおとし汁<br>魚の塩焼き<br>かすやせ<br>★アイス (盲学校リクエスト)                                    | 703 kcal             | ふるさとくまさんデー   |
| 19日 | 木 | 麦ごはん<br>ごぼうのみそ汁<br>チキンナゲット<br>カレーソテー                                   | 573 kcal |  | ごはん<br>親子煮<br>白身魚の和風あなかけ<br>セレクト<br>さつまいもチップス ⇒<br>じゃがいもチップス ⇒                        | 745 kcal<br>712 kcal | セレクト         |
| 20日 | 金 | 麦ごはん<br>ポテトスープ<br>ソーセージステーキ<br>ひじきの炒り煮                                 | 599 kcal |  |  |                      |              |
| 23日 | 月 | ごはん<br>切り干し大根のみそ汁<br>いわしかぼすれモン煮<br>小松菜の煮びたし                            | 540 kcal |  | ごはん<br>担々風スープ<br>豚肉のりんごソース焼き<br>たまごサラダ  | 717 kcal             |              |
| 24日 | 火 | ★ホットケーキ (盲学校リクエスト)<br>ブルーベリー&マーガリンジャム<br>ラビオリスープ<br>ミートエッグロール<br>野菜ソテー | 507 kcal | <b>*10月が旬の食材*</b>  | ★カレーライス (聾学校リクエスト)<br>魚のゴマフライ<br>人参とささみのハニーサラダ  | 816 kcal             |              |
| 25日 | 水 | 麦ごはん<br>根菜みそ汁<br>照り焼きチキン<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>ヨーグルト                        | 519 kcal | ・サンマ<br>・鮭<br>・かぼちゃ<br>・にんじん<br>・しいたけ<br>・さつまいも<br>・柿 など   | ごはん<br>肉じゃが<br>揚げ出し豆腐<br>白和え  | 822 kcal             |              |
| 26日 | 木 | 麦ごはん<br>なすのみそ汁<br>さんまみぞれ煮<br>きのこソテー                                    | 523 kcal |  | ごはん<br>鶏ごぼう汁<br>魚の塩麹焼き<br>ビーンズサラダ<br>手作りアップルパイ  | 728 kcal             |              |
| 27日 | 金 | 麦ごはん<br>小松菜とつくねのスープ<br>根菜肉詰め信田<br>もやしと人参のきんぴら<br>ヤクルト                  | 534 kcal | 今月はどんな食材が献立に使われているのか、ぜひ見つけてみてください♪   |  |                      |              |
| 28日 | 土 | ごはん<br>春雨スープ<br>クリスピーチキン<br>レンコンの昆布煮                                   | 571 kcal |  |   |                      | 盲学校朝食実施(文化祭) |
| 30日 | 月 | ごはん<br>春雨スープ<br>クリスピーチキン<br>レンコンの昆布煮                                   | 571 kcal |  | 栗ごはん<br>すこもり汁<br>魚の翡翠焼き<br>甘酢和え   | 763 kcal             | 盲学校振替休業日     |
| 31日 | 火 | 麦ごはん<br>大根のみそ汁<br>大豆と豆腐のフライ<br>ちくわと野菜の煮物                               | 531 kcal |   | ごはん<br>かぼちゃのポタージュ<br>とり肉の香草焼き<br>じゃこナッツサラダ  | 729 kcal             | ハロウィン献立      |