

# ヘルシー弁当 9月後半

食材等の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

下記カロリーは御飯も含んだカロリー表示になります。(表示のカロリーの数値は目安です)

日付		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
16 (月)	敬老の日					
17 (火)	豆腐ハンバーグおろしソース 割干し大根のお浸し とり御飯	マカロニサラダ オクラの山葵和え	490 kcal	17.0 g	11.2 g	3.0 g (食塩相当量)
18 (水)	マスのグリルペパロンチーノ添え 小松菜と人参のお浸し ひじき御飯	手作り肉団子のポトフ コーンとお豆のソテー	449 kcal	23.9 g	10.8 g	2.9 g (食塩相当量)
19 (木)	チキンの香草焼き 白菜と油揚げの和え物 コーン御飯	春雨のサラダ 蒟蒻の田楽	530 kcal	29.0 g	10.2 g	3.0 g (食塩相当量)
20 (金)	にんにくの芽と豚肉の旨煮 蒸し鶏と牛蒡の胡麻よごし 黒米	厚揚げのトマトソース ザーサイとキャベツのナムル	555 kcal	25.5 g	19.0 g	2.9 g (食塩相当量)
23 (月)	秋分の日振替休日					
24 (火)	白身魚の南蛮漬け 結び白滝のトマト煮 五目御飯	南瓜のそぼろあん 豆とチーズのサラダ	480 kcal	19.4 g	12.0 g	3.0 g (食塩相当量)
25 (水)	鶏肉のにんにく味噌焼き 干草焼き キャロット御飯	そばサラダ 大根の柚子和え	496 kcal	30.7 g	9.2 g	2.9 g (食塩相当量)
26 (木)	めかじきの照焼きソース キャベツと玉子の炒め物 もち麦御飯(だし醤油)	切り昆布の煮物 オクラのお浸し	489 kcal	25.5 g	11.5 g	2.6 g (食塩相当量)
27 (金)	チキンのサルサソース マカロニの豆乳クリームソース 十五穀米	春雨と野菜の炒め物 蒟蒻の有馬煮	486 kcal	22.9 g	11.0 g	1.9 g (食塩相当量)
30 (月)	白身魚のトマトバジルソース キャベツとツナの和え物 とり御飯	中華風大根の煮物 ひじきのサラダ	399 kcal	17.5 g	5.3 g	2.7 g (食塩相当量)

※ご注文は前日13:00までをお願い致します。  
(土日祝日を除く)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
・黒米	239 kcal	4.3 g	0.8 g	0.0 g
・コーン御飯	254 kcal	4.8 g	1.3 g	0.6 g
・とり御飯	238 kcal	3.8 g	1.2 g	0.9 g
・五目御飯	234 kcal	4.8 g	1.9 g	0.8 g
・もち麦御飯(だし醤油)	247 kcal	5.2 g	1.1 g	0.6 g
・十五穀米	240 kcal	4.5 g	1.0 g	0.0 g
・ひじき御飯	223 kcal	4.7 g	0.8 g	1.0 g
・キャロット御飯	236 kcal	4.3 g	2.1 g	0.8 g

## ◆旬の食材◆

### 【しいたけ】

生しいたけの栽培方法には人工栽培で育てる菌床栽培と、枯らした木に菌を植え付けて育てる原木栽培がありスーパーに出回っているほとんどが菌床栽培です。原木栽培は秋は9月から11月が最も美味しい時期とされています。この時期に収穫されたしいたけは「秋子」と呼ばれ香りの豊かさが特徴です。  
栄養価が高く、特に食物繊維が豊富に含まれており大腸の働きを促し、便秘の解消や予防に効果的です。生しいたけは紫外線を当てるとビタミンDに変化する成分エルゴステロールを含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨粗鬆症の緩和と予防にも効果的なため食べる前に1~2時間軽く干して調理してみるのも良いでしょう。  
うま味のもとであるグアニル酸は加熱すると増加し、香りとうま味がアップします。また、昆布やかたお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味が増すため、筑前煮や鍋料理・茶碗蒸し・炒め物の具材などに旬のしいたけを加えて美味しく食べてみてはいかがでしょうか。

