

9

September

2024年



月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

ひとくちMEMO

きのこキノコ

栽培されているものが多いため、1年中買うことができますが、天然の「きのこ」は9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。きのこはカロリーが低く食物繊維が多いです。他にもビタミンDやビタミンB群などのビタミン類、カリウムやリンといったミネラル類などの栄養素も豊富に含まれています。ビタミンDは体内でのカルシウムの吸収を促す作用があるといわれています。



フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

2(月)

MENU

- コーンコロッケ
- フルーツ
- のりごはん



エネルギー：410kcal 脂質：11.2g
タンパク質：10.3g 塩分：1.5g

3(火)

MENU

- ぶたにくのしょうがいため
- フルーツ
- ひじきごはん



エネルギー：409kcal 脂質：11.7g
タンパク質：11.8g 塩分：1.6g

4(水)

MENU

- エビフライ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん



エネルギー：420kcal 脂質：10.5g
タンパク質：12.7g 塩分：1.6g

5(木)

MENU

- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：422kcal 脂質：10.1g
タンパク質：11.2g 塩分：1.5g

6(金)

MENU

- とりてんあげ
- フルーツ
- ごましおごはん



エネルギー：410kcal 脂質：10.2g
タンパク質：10.6g 塩分：1.3g

9(月)

MENU

- マヨたまつつみあげ
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー：401kcal 脂質：12.6g
タンパク質：11.2g 塩分：1.9g

10(火)

MENU

- はっぼうさい
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：424kcal 脂質：9.9g
タンパク質：11.7g 塩分：1.6g

11(水)

MENU

- タンドリーチキン
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー：422kcal 脂質：10.7g
タンパク質：11.3g 塩分：1.5g

12(木)

MENU

- デミ・ハンバーグ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん



エネルギー：405kcal 脂質：11.5g
タンパク質：11.8g 塩分：1.6g

13(金)

MENU

- とんかつ
- フルーツ
- カスタードロール



デザート

エネルギー：457kcal 脂質：11.4g
タンパク質：11.1g 塩分：1.5g

16(月)

けいろうのひ

敬老の日

17(火)

MENU

- とりにくのからあげ
- フルーツ
- じゃこごはん



エネルギー：456kcal 脂質：12.6g
タンパク質：11.5g 塩分：1.5g

18(水)

MENU

- あきやさいカレー
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：405kcal 脂質：10.5g
タンパク質：11.5g 塩分：1.6g

19(木)

MENU

- ミートオムレツ
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー：411kcal 脂質：10.4g
タンパク質：11.9g 塩分：1.8g

20(金)

MENU

- しろみざかなフライ
- フルーツ
- のりごはん



エネルギー：420kcal 脂質：11.2g
タンパク質：11.9g 塩分：1.7g

23(月)

ふりかえきゅうじつ

振替休日

24(火)

MENU

- カニクリームコロッケ
- フルーツ
- おかかごはん



エネルギー：415kcal 脂質：11.5g
タンパク質：11.1g 塩分：1.6g

25(水)

MENU

- ハッシュドビーフ
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：429kcal 脂質：12.0g
タンパク質：11.2g 塩分：1.8g

26(木)

MENU

- とうふハンバーグ
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー：420kcal 脂質：11.6g
タンパク質：12.3g 塩分：1.7g

27(金)

MENU

- ぎゅうどんぶうに
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：421kcal 脂質：10.6g
タンパク質：11.2g 塩分：1.6g

30(月)

MENU

- ハムカツ
- フルーツ
- エッグパン



エネルギー：412kcal 脂質：12.7g
タンパク質：12.0g 塩分：1.9g

きせつのぎょうじ

じゅうごや 十五夜

夜空に浮かぶお月様をゆっくり眺めて楽しむ、お月見の日です。別名「芋名月」とも呼ばれ、今年は9月17日(火)が十五夜となっております。十五夜は、お月見だけではなく、実りに感謝をする意味もあります。月に見立てた食べ物や収穫物(団子、なす、柿、栗、すすきの穂、果物など)を供えます。



FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。