

日	曜	主 食	副 食	午後(共通)
			共 通	
1	土		ひじき麺 シャウエッセン かぼちゃのカレー風味あんかけ キウイ	お菓子
3	月		さわらの西京焼き 春雨の酢の物 パイナップル 具だくさん汁	★サンドイッチ
4	火		〈お子様ランチ〉オムライス、えびフライ マカロニサラダ キウイ ポトフ	プリン
5	水		とうもろこし入りかき揚げ エビしゅうまい ミニトマト りんご きのことスープ	★いきなり団子
6	木		さばの竜田揚げ 変り白和え オレンジ 豚汁	★ポップコーン
7	金		ビーフカレー コールスローサラダ もも缶 豆腐のスープ	丸ボーロ
8	土		鶏肉のケチャップソテー きゅうりの塩昆布和え ミニゼリー コーンスープ	お菓子
11	火		照り焼きチキン 中華サラダ パイナップル きこの味噌汁	★スイートポテト
12	水		古里コロッケ 千切りキャベツ ミニゼリー 冬瓜のスープ	★白玉フルーツポンチ
13	木		さばの味噌煮 ほうれん草のピーナツ和え バイン缶 春雨スープ	お菓子
14	金		三色丼 枝豆 りんご つみれ汁	おまんじゅう
15	土		お弁当の日	
17	月		さんまの蒲焼 小松菜ともやしのナムル パイナップル わかめスープ	★さつまいものつき揚げ
18	火		鶏の唐揚げ ポテトサラダ オレンジ 野菜スープ	★スキムパンナコッタ
19	水		歯ごたえハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ミニトマト パイナップル 卵スープ	★スキムミルクのさくさくクッキー
20	木		さわらの幽庵焼き 納豆の中華和え 柿 かぼちゃの味噌汁	★白玉ぜんざい
21	金		ハッシュドビーフ スティックサラダ もも缶 もやしスープ	肉まん
22	土		長崎ちゃんぽん エビしゅうまい 大豆の煮物 りんご	お菓子
24	月		魚のフライ あっさりサラダ バイン缶 豆腐の味噌汁	★あべかわ団子
25	火		野菜たっぷりキッシュ ブロッコリー ミニゼリー かぶとベーコンのスープ	★米粉マカロニかりんとう
26	水		すり身の餃子揚げ ミニトマト 納豆 キウイ きこの味噌汁	★アーモンドクッキー
27	木		白身魚の利休焼き えのきサラダ オレンジ さつまい	★そのぎ茶スコーン
28	金		チーズカレー スティックサラダ りんご すまし汁	お楽しみゼリー
29	土		ミートソーススパゲティ 枝豆 バイン缶 コーンスープ	お菓子
31	月		世界の料理【アメリカ】ハンバーガー フライドポテト ミニゼリー パンプキンスープ	★マフィン



だんだんと過ごしやすい季節になってきましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。特に、気圧の変化による体調不良は自律神経が関係していると言われます。そこで、今月は自律神経を整える栄養素をたくさん摂りましょう。

- ・ビタミンB群…神経の働きを正常に保つ役割があります。ストレスが多いと感じたら意識して摂りましょう。秋の味覚のサンマやカツオ、ウナギに豊富です。
- ・GABA（ギャバ）…アミノ酸の一種で、不足すると自律神経が乱れやすくなります。トマトに多く含まれているので、食事に取り入れてみましょう。

秋は、たくさんの食材が旬を迎え、美味しいものが出回り食欲が増します。
実りの秋、食欲の秋を楽しみましょう

