



ケアヒルズ青木今週の献立

【郷土料理 東京都】



【十五夜団子】

	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)
--	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

献立	天津飯	深川飯	トマトスパゲティー	ご飯	ご飯	ご飯
	含め煮	東京下町からし焼	温野菜サラダ	鶏チリ	豚肉ときのこのホイル焼き	鯖の味噌煮
	梅かつお和え	ふろふき大根	果物	中華炒め	ジャーマンポテト	のっぺい煮
	浅漬	蒸し茄子	わかめスープ	さつま芋のサラダ	辛子マヨネーズ和え	生姜醤油がけ
	中華スープ	浅漬		きゅうり漬	しば漬	金時煮豆
		すまし汁		味噌汁	根菜汁	すまし汁

おやつ	スイートパンプキン	シナモン揚げパン	ヨーグルトゼリー	パンプディング	抹茶ようかん	月見団子
-----	-----------	----------	----------	---------	--------	------

栄養価	熱量	566kcal	595kcal	605kcal	585kcal	570kcal	592kcal
	蛋白質	21.5 g	28.6g	20.3g	22.0 g	15.8g	21.9g
	脂質	14.5g	12.2g	12.9g	15.3g	16.0 g	12.0 g
	カルシウム	212mg	192mg	201mg	133mg	124mg	136mg
	塩分	3.0 g	3.0 g	1.9g	2.6g	2.2g	2.9g



《銀杏の下処理》一粒だけで秋を感じさせることのできる、銀杏。銀杏の殻を割るときは、生のままだと中身がつぶれてしまうので、まずは殻ごと炒めるのがポイントです。銀杏は中毒性を持つため、美味しいからと言って食べ過ぎには注意しましょう。大人で1日10個程度、子供は肝臓の機能がまだ未発達なので5個程度、5歳以下の小さな子供は特に注意が必要です。



栄養士 鈴木理紗