

9月 お弁当献立表

9月1日 から 9月15日

【秋の体調不良を防ぎましょう。】

9月は、朝晩の寒暖差が体に負担をかけ、自律神経の乱れを引き起こします。自律神経は体温調節や心臓の動き、消化など、無意識に働く部分をコントロールしているため乱れると、体が気温の変化にうまく対応できなくなり、疲れやすさや頭痛、めまい、だるさといった症状が出る場合があります。対策としては、朝晩の冷え込みに備えて薄手の上着を持ち歩く、夜は温かくして寝る、また、湯船にしっかり浸かり体を温めることが、自律神経を整えることに効果的です。さらに、9月は夏の疲れが残っている時期でもあり、特に、冷房の効いた室内で過ごすことが多かった方は、体が冷えきっていることが多い為、免疫力が低下しがちです。免疫力が落ちると、風邪をひきやすくなったり、肌荒れや胃腸の不調が出やすくなります。免疫力を高めるためには、しっかりと睡眠を取って体を休め、体を温めるようにしたり、自分なりのストレス解消法を持ちましょう。負荷がかからない運動も効果的です。さらに、食生活を整えて、バランスの良い食事をこころがけましょう。気候の変化に負けず、心と体を整えて、健康的に秋をお過ごしください。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
クラムチャウダーコロッケ 高野含め煮 青菜煮浸し マカロニケチャップ炒め	野菜炒め 焼き栗コロッケ 切干大根煮 春雨サラダ	ハンバーグ (野菜ソースかけ) れんこん金平 ウインナー	イカカツ 親子とじ煮 ひじき炒り煮 紅白なます	ニシン塩焼き レンコン天ぷら じゃがいも煮付け マカロニサラダ	おまかせ メニュー
345Kcal	459Kcal	502Kcal	392Kcal	368Kcal	
脂質16.8g 塩分3.1g	脂質27.2g 塩分3g	脂質28.8g 塩分3.9g	脂質18.8g 塩分3.9g	脂質17.9g 塩分3.2g	
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
チキンカツ (胡麻ソースかけ) 切干大根煮 春雨サラダ	スパニッシュオムカツ 焼き茄子 こんにゃくの煮物 わかめ煮浸し	特製からあげ ポテトサラダ 青菜煮浸し キャベツ甘酢漬け	とんかつ ハムステーキ 玉ねぎサラダ 昆布豆煮	スタミナ炒め 野菜かきあげ 春雨酢の物 白菜キムチ	おまかせ メニュー
427Kcal	372Kcal	538Kcal	484Kcal	421Kcal	
脂質19g 塩分4.1g	脂質19.2g 塩分4.7g	脂質30.2g 塩分3.4g	脂質25.1g 塩分3.7g	脂質22.4g 塩分4g	
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
					

*ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

*当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。

・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。

・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

神戸配送センター

神戸市西区榎谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683