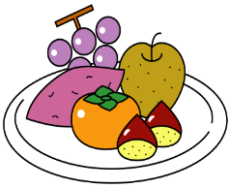
９月　の　予　定　献　立　表

月	火	水	木	金
			１ サンマの南蛮漬け カボチャのグラタン 切り干し大根の味噌汁	２ 牛コロッケ すき昆布煮 春雨スープ
５ 焼き鳥丼 つぼ漬け 玉ねぎの味噌汁	６ 豚こま肉の生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 にら卵汁	７ キャベツの甘辛挽肉丼 キュウリのキムチ和え わかめスープ	８ ハムカツ もやしとささみのラー油和え シメジの味噌汁	９お月見メニュー 肉うどん 鮭わかめおにぎり お月見団子
１２ 軟骨入りつくね棒 ブロッコリーの ベーコン和え 舞茸の味噌汁	１３ ハヤシライス もやしとハムの 和風サラダ マスカットゼリー	１４ 鯖の和風カレー煮 ジャガイモのきんぴら そうめん汁	１５ 麻婆春雨 焼き豚と キャベツの和え物 豆腐の味噌汁	１６ 筑前煮 なめこのおろし和え 豆苗の味噌汁
１９ **敬老の日**	２０ あじフライ 小松菜の煮浸し けんちん汁	２１ 肉野菜炒め オクラのおかか和え 卵スープ	２２ 鮭のホイル蒸し ちび肉団子 もやしと挽肉の ピリ辛味噌汁	２３ **秋分の日**
２６ 肉じゃが 赤魚の西京漬け焼き ゴボウと厚揚げの味噌汁	２７ 三色丼 たたきキュウリ 里芋の味噌汁	２８ チキンカレー コールスローサラダ 和梨	２９ 塩ラーメン エビシュウマイ お米ｄｅ スイートポテト	３０ **秋季休業**

塩分摂取、取り過ぎに気をつけよう！！～おいしく減塩、正しく減塩～

現代人の食生活では塩分過剰が問題となっています。

高血圧、動脈硬化予防に減塩を！！

☆血圧が高めの人は１日６ｇ未満を目標に

摂取する塩分を減らすことで、血圧が低下することがわかっています。まずは減塩に取り組むことが重要です。日本では塩分の摂取量の平均は１０．１ｇとなっており、目標量を「１日男性７．５ｇ、女性６．５ｇ未満」としています。

☆おいしく減塩、正しく減塩

濃い味付けに慣れている人にとって、減塩を実行することはなかなか難しいものです。最初からきちんとした減塩対策を行うと、食事の楽しみがなくなり、逆にストレスを感じてしまうこともあります。そこでおいしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくよう心がけることが大切です。

塩分の排出を促す作用があるカリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。カリウムは緑黄色野菜や果物、海藻類、豆類や芋類などに多く含まれます。血圧高めの人はこれらの食品を意識して食べましょう。