

10月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
運 動 会 お 楽 し み 献 立					
8日 (584Kcal) ・御飯 ・松風焼き ・南瓜のいところ煮 ・竹輪の金平 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 11.8g 塩分 3.0g	9日 (554Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 12.5g 塩分 3.1g	10日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.8g 塩分 3.3g	11日 (588Kcal) ・御飯 ・鶏の唐揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 15.6g 塩分 3.5g	12日 (573Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・揚げ茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.0g 塩分 3.2g	13日 (560Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌和え ・厚揚げのおろし煮 ・もやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g
15日 (598Kcal) ・かき揚げうどん ・南瓜の煮物 ・煮豆 ・フルーツヨーグルト P 21.1g F 12.4g 塩分 3.0g	16日 (567Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・中華サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 3.0g	17日 (580Kcal) ・鮭ずし ・ピーマンの肉詰め ・青菜と厚揚げの煮浸し ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.1g 塩分 3.3g	18日 (549Kcal) ・菜飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・南瓜のグラッセ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 15.1g 塩分 3.5g	19日 (521Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g	20日 (596Kcal) ・御飯 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.9g 塩分 3.0g
22日 (592Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・車麩の玉子とじ ・五目豆 ・かき玉汁 ・果物 P 23.1g F 14.6g 塩分 2.9g	23日 (588Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・じゃが芋と鶏肉の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 15.8g 塩分 3.0g	24日 (587Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のクルミ和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.8g 塩分 3.0g	25日 (576Kcal) ・赤飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 13.0g 塩分 3.0g	26日 (589Kcal) ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g	27日 (573Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.9g 塩分 3.5g
29日 (565Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・干びょうの玉子とじ ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 13.0g 塩分 3.1g	30日 (581Kcal) ・御飯 ・シウマイ ・茄子と牛肉のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	31日 (524Kcal) ・赤飯 ・魚のもみじ和え ・甘藷の田舎煮 ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 14.2g 塩分 3.0g			



食欲の秋！味覚の秋！がやってまいりました。美味しい食べ物が出回り、食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？
 秋が旬のきのこ類は、低カロリーですが体に良い成分が豊富に含まれています。
 きのこ類に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進したり、血液中のカルシウム濃度を一定に保ち、丈夫な歯や骨をつくる働きがあります。
 その他にも、食物繊維やカリウムを豊富に含み、便秘予防や高血圧予防に役立ちます。
 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。