

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 (567Kcal) ・カツ丼 ・南瓜の含め煮 ・五目豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 12.8g 塩分 3.5g	2日 (565Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の煮物 ・南瓜の茶巾揚げ ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 15.7g 塩分 3.4g	3日 (528Kcal) ・しめじ御飯 ・肉入り擬製豆腐 ・カブの含め煮 ・辛子酢味噌和え ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.8g 塩分 3.3g
5日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.8g F 15.1g 塩分 3.4g	6日 (572Kcal) ・おにぎり ・魚の甘露煮 ・高野豆腐の含め煮 ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 14.1g 塩分 3.3g	7日 (575Kcal) ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・ふろふき大根 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.6g 塩分 3.1g	8日 (565Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.8g F 12.9g 塩分 3.3g	9日 (537Kcal) ・親子うどん ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・果物	10日 (524Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚のかば焼き ・なすのそぼろ煮 ・ボン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.7g 塩分 3.5g
12日 (565Kcal) ・三色丼 ・大根の煮つけ ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 24.5g F 11.7g 塩分 3.3g	13日 (561Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・さつま芋の含め煮 ・キャベツの和え物 ・スープ ・果物 P 23.8g F 13.7g 塩分 3.4g	14日 (569Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・酢味噌和え ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.2g 塩分 3.1g	15日 (588Kcal) ・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	16日 (599Kcal) ・のり巻き、いなりずし ・炒りどり ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 16.2g 塩分 3.5g	17日 (532Kcal) ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・胡瓜の酢の物 ・かき玉汁 ・果物 P 21.0g F 14.2g 塩分 3.4g
19日 (592Kcal) ・かやく御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.1g 塩分 3.2g	20日 (585Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・青菜の和え物 ・スープ ・果物 P 21.5g F 13.1g 塩分 3.2g	21日 (550Kcal) ・鮭御飯 ・変わり玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 17.2g 塩分 3.2g	22日 (534Kcal) ・菜飯 ・魚の黄金焼き ・カブの吉野煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.1g	23日 (580Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ポテトのミルク煮 ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 23.6g F 16.3g 塩分 3.2g	24日 (572Kcal) ・生姜御飯 ・魚の味噌煮 ・お煮しめ ・青菜としめじの和え物 ・すいとん汁 ・果物 P 24.8g F 13.1g 塩分 3.5g
26日 (558Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ジャーマンポテト ・野菜の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.9g 塩分 3.0g	27日 (562Kcal) ・ジャコ椎茸御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もずくと胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 25.6g F 14.2g 塩分 3.5g	28日 (554Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.3g F 14.8g 塩分 3.5g	29日 (531Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.1g 塩分 3.2g	30日 (534Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の照り焼き ・青菜の玉子とし ・おろし酢和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.8g F 13.0g 塩分 3.0g	31日 (569Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・野菜の酢みそかけ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.3g 塩分 3.0g

朝夕は、めっきり涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。夏の疲れが出やすい時期なので、しっかりと食事を取り体調に気をつけて過ごしましょう。

さつまの季節



栄養豊富な柿を食べよう！

秋が旬の柿は、「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養豊富です。これは、赤く色づいた柿を食べると柿に含まれている成分で病人が減り、医者が困るという意味です。それほど、柿にはいろいろな栄養素が含まれています。柿に含まれているビタミンCの量は、果物の中でも多いと言われるキウイフルーツと同じくらい多く含まれています。また、柿の渋みの成分であるタンニンは、アルコール分を外へ排出する働きがあります。その他にも、ナトリウム（塩分）を排出する働きがあるカリウムを多く含み、高血圧の予防効果があります。さらに、柿の赤い色の素のβ-カロテン、リコピンなどのカロチノイドを多く含み、細胞のがん化を防ぐ働きがあるとされています。

★ 献立の最後に書いてある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。