

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 (510Kcal) ・菜飯 ・魚の黄金焼き ・カブと挽肉の吉野煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 15.4g 塩分 3.1g	2日 (524Kcal) ・赤飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・味噌おでん ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 14.1g 塩分 3.0g
4日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 15.0g 塩分 3.0g	5日 (579Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.6g F 15.8g 塩分 3.0g	6日 (564Kcal) ・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	7日 (567Kcal) ・しめじ御飯 ・魚のもみじ揚げ ・カブの含め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 25.3g F 14.6g 塩分 3.3g	8日 (525Kcal) ・かやく御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 13.9g 塩分 3.2g	9日 (560Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・甘藷の田舎煮 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 14.2g 塩分 3.5g
11日 (572Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・ポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 15.9g 塩分 3.4g	12日 (529Kcal) ・おにぎり ・魚の西京焼き ・がんもどきの含め煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 11.5g 塩分 3.0g	13日 (554Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 24.3g F 14.0g 塩分 3.0g	14日 (539Kcal) ・ゆかりご飯 ・牛肉のごまだれ焼き ・ふろふき大根 ・キャベツの辛子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 17.0g 塩分 3.0g	15日 (531Kcal) ・わかめ御飯 ・白身魚の蒸し物 ・南瓜のグラッセ ・竹輪の金平 ・きのこ汁 ・果物 P 24.5g F 10.9g 塩分 3.2g	16日 (526Kcal) ・親子うどん ・甘藷のレモン煮 ・煮豆 ・果物 P 23.9g F 14.4g 塩分 3.0g
18日 (536Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・揚げ茄子のみそかけ ・おろし酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 14.0g 塩分 3.0g	19日 (546Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 13.1g 塩分 3.5g	20日 (524Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・ちくわぶの煮物 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 11.2g 塩分 3.2g	21日 (555Kcal) ・御飯 ・厚焼き玉子 ・カレー肉じゃが ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 13.3g 塩分 3.0g	22日 (550Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・お煮しめ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.0g	23日 (524Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・野菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.7g 塩分 3.5g
25日 (564Kcal) ・五目チャーハン ・豆腐の旨煮 ・ポテトサラダ ・玉子スープ ・果物 P 25.8g F 16.1g 塩分 3.3g	26日 (597Kcal) ・かき揚げ丼 ・大根のそぼろ煮 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 22.0g F 13.4g 塩分 3.0g	27日 (540Kcal) ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・野菜の酢みそかけ ・かき玉汁 ・果物 P 21.5g F 14.7g 塩分 3.2g	28日 (562Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・クルミ和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.8g 塩分 3.0g	29日 (522Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・茄子のそぼろ煮 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 25.9g F 12.8g 塩分 3.5g	30日 (533Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ジャーマンポテト ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.9g F 16.2g 塩分 3.0g



秋も過ぎ秋らしくなってきました。秋といえば、食欲の秋！味覚の秋！ですね。美味しい秋の味覚をたっぷり味わいましょう。秋が旬の秋鮭は、良質なたんぱく質に加えDHA、EPAやビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンDなどが豊富に含まれスタミナ満点です。鮭の身の赤い色素成分は、抗酸化物質のアスタキサンチンによるものです。悪玉コレステロールを排除したり、活性酸素を除去して免疫力がアップします。

★ 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。