

# 11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                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1日</b> (527Kcal)<br>・御飯<br>・袋煮<br>・変わり金平<br>・もやしの和え物<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 21.7g F 16.2g<br>塩分 3.4g       | <b>2日</b> (544Kcal)<br>・カツ丼<br>・南瓜の含め煮<br>・五目豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.9g F 13.0g<br>塩分 3.5g                            | <b>3日</b> (539Kcal)<br>・御飯<br>・魚の胡麻味噌焼き<br>・厚揚げのおろし煮<br>・玉子ともやしの酢の物<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.5g F 14.8g<br>塩分 3.5g                                                                                                                                              | <b>4日</b> (560Kcal)<br>・御飯<br>・酢豚<br>・ポテトの焼きマッシュ<br>・キャベツの胡麻和え<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.7g F 13.5g<br>塩分 3.3g   | <b>5日</b> (560Kcal)<br>・わかめ御飯<br>・タンドリーチキン<br>・南瓜のマッシュ<br>・青菜の玉子とし<br>・スープ<br>・果物<br>P 24.2g F 15.2g<br>塩分 3.1g     | <b>6日</b> (565Kcal)<br>・御飯<br>・魚の南蛮漬け<br>・干びょうの玉子とし<br>・青菜のピーナッツ和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 24.6g F 15.2g<br>塩分 3.4g |
| <b>8日</b> (566Kcal)<br>・チキンカレーライス<br>・ミモザサラダ<br>・春雨スープ<br>・フルーツ<br>ヨーグルト<br>P 22.4g F 14.6g<br>塩分 3.3g     | <b>9日</b> (566Kcal)<br>・かやく御飯<br>・魚のおろし煮<br>・南瓜とひじきの煮物<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.8g F 13.3g<br>塩分 3.4g             | <b>10日</b> (576Kcal)<br>・御飯<br>・かに玉<br>・甘藷と林檎の重ね煮<br>・青菜の煮浸し<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.7g F 12.3g<br>塩分 3.3g                                                                                                                                                      | <b>11日</b> (560Kcal)<br>・鮭ずし<br>・ピーマンの肉詰め<br>・ポテトサラダ<br>・青菜の煮浸し<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.3g F 16.2g<br>塩分 3.2g  | <b>12日</b> (546Kcal)<br>・御飯<br>・魚のムニエル<br>・じゃが芋のそぼろ煮<br>・切干大根の南蛮漬け<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 22.5g F 14.4g<br>塩分 3.1g     | <b>13日</b> (585Kcal)<br>・ひじき御飯<br>・豆腐ハンバーグ<br>・竹輪の金平<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 24.2g F 17.7g<br>塩分 3.4g        |
| <b>15日</b> (528Kcal)<br>・菜飯<br>・魚の塩焼き<br>・大根と里芋の煮物<br>・煮豆<br>・きのこ汁<br>・果物<br>P 25.0g F 13.7g<br>塩分 3.3g    | <b>16日</b> (520Kcal)<br>・鮭御飯<br>・千草焼き<br>・カブと薩摩揚げの含め煮<br>・生姜醤油和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.1g F 12.1g<br>塩分 3.4g          | <b>17日</b> (568Kcal)<br>・ゆかり御飯<br>・牛肉のピリ辛炒め<br>・炒り豆腐<br>・野菜の酢味噌かけ<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 24.1g F 16.1g<br>塩分 3.0g                                                                                                                                                | <b>18日</b> (520Kcal)<br>・御飯<br>・魚のみそ煮<br>・炊き合わせ<br>・青菜としめじの和え物<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 24.2g F 14.3g<br>塩分 3.0g  | <b>19日</b> (584Kcal)<br>・御飯<br>・豆腐と椎茸の煮物<br>・フルーツきんとん<br>・春雨サラダ<br>・スープ<br>・果物<br>P 22.9g F 14.9g<br>塩分 3.0g        | <b>20日</b> (526Kcal)<br>・赤飯<br>・チキンピカタ<br>・キャベツのソテー<br>・里芋の味噌かけ<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.4g F 14.3g<br>塩分 3.1g    |
| <b>22日</b> (575Kcal)<br>・御飯<br>・魚のフライ<br>・カブの含め煮<br>・茄子のしぎ焼き<br>・かき玉汁<br>・果物<br>P 22.7g F 13.6g<br>塩分 3.5g | <b>23日</b> (582Kcal)<br>・御飯<br>・メンチカツ<br>・野菜の味噌かけ<br>・トマトの青じそ和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 21.6g F 17.4g<br>塩分 3.4g            | <b>24日</b> (546Kcal)<br>・茶飯<br>・おでん<br>・青菜の炒り玉子とえ<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.2g F 13.1g<br>塩分 3.5g                                                                                                                                                         | <b>25日</b> (560Kcal)<br>・御飯<br>・ジャージャー豆腐<br>・南瓜のミルク煮<br>・白菜の辛子とえ<br>・スープ<br>・果物<br>P 23.9g F 17.7g<br>塩分 3.0g | <b>26日</b> (586Kcal)<br>・ふりかけ御飯<br>・すき焼き風煮物<br>・甘藷のオレンジ煮<br>・青菜の胡麻酢和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.7g F 14.0g<br>塩分 3.0g | <b>27日</b> (551Kcal)<br>・菜飯<br>・魚の五目あんかけ<br>・ふろふき大根<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 24.2g F 13.5g<br>塩分 3.0g         |
| <b>29日</b> (551Kcal)<br>・三色丼<br>・南瓜のグラッセ<br>・煮豆<br>・さつま汁<br>・果物<br>P 22.7g F 12.6g<br>塩分 3.0g              | <b>30日</b> (540Kcal)<br>・さつま芋御飯<br>・魚のホイル焼き<br>・大根とがんもどきの含め煮<br>・青菜の胡麻よごし<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 22.9g F 14.2g<br>塩分 3.2g |    |                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                  |

朝夕の冷え込みが増し秋も深まってまいりました。旬の食材が豊富な時期です。旬の食材は、味もさることながら栄養的にも優れているので、たくさん召し上がってください。秋に美味しい芋類をご紹介します。

## 栄養豊富な芋類を食べましょう!

- ・里芋・・・ビタミンB 1、B 2、カリウムを豊富に含みます。ぬめりの元であるガラクトマンナンは脳を、活性化させ、老化防止に効果があります。
- ・山芋・・・ジアスターゼなどのでんぷん分解酵素を多量に含み、消化が良い食材です。ネバネバ成分のデオスコランが血糖値を下げるので糖尿病の改善に効果があります。
- ・さつま芋・・・ビタミンCを多量に含み、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、食物繊維が便秘解消に役立ちます。

★ 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。

