

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 (547Kcal)    <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 14.9g 塩分 3.2g
3日 (575Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.2g 塩分 3.3g	4日 (556Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレー炒め ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.8g F 16.8g 塩分 3.0g	5日 (562Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・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 22.4g F 15.8g 塩分 3.0g	6日 (529Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・菜飯 ・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 22.7g F 13.7g 塩分 3.4g	7日 (592Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げ丼 ・大根のそぼろ煮 ・煮豆 ・さつま汁 ・フルーツヨーグルト P 22.5g F 13.1g 塩分 3.0g	8日 (568Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・カツカレーライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 23.6g F 13.7g 塩分 3.5g
10日 (584Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.2g 塩分 3.0g	11日 (530Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティ ナポリタン ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 24.7g F 17.8g 塩分 3.2g	12日 (553Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・生姜御飯 ・魚のけんちん焼き ・大学芋 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.8g 塩分 3.2g	13日 (535Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・カブの吉野煮 ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 24.1g F 13.9g 塩分 3.2g	14日 (585Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・ロールキャベツ ・甘藷のオレンジ煮 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 14.0g 塩分 3.3g	15日 (565Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・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 23.7g F 13.3g 塩分 3.2g
17日 (564Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・ゆかり御飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろあん ・キャベツの甘酢和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.5g F 14.3g 塩分 3.0g	18日 (537Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・豆腐と椎茸の旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 24.9g F 14.9g 塩分 3.3g	19日 (578Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根と挽肉の炒め物 ・キャベツのシラス和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 16.8g 塩分 3.6g	20日 (525Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・しめじ御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・青菜とコーンのソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.3g 塩分 3.4g	21日 (562Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 16.0g 塩分 3.0g	22日 (563Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・変わり玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 16.9g 塩分 3.0g
24日 (557Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・スープ ・果物 P 22.8g F 13.2g 塩分 3.0g	25日 (522Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・鶏野菜炒め ・胡瓜とトマトの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 14.5g 塩分 3.3g	26日 (547Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 13.1g 塩分 3.6g	27日 (571Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・豆腐のスープ ・フルーツポンチ P 23.2g F 18.2g 塩分 3.2g	28日 (551Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・玉子ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 16.0g 塩分 3.5g	29日 (546Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・豚肉とニラのソテー ・甘藷の田舎煮 ・酢味噌和え ・きのこ汁 ・果物 P 22.0g F 13.5g 塩分 3.0g
31日 (567Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ・ひじき御飯 ・魚のみみじ揚げ ・カブの含め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 14.3g 塩分 3.5g	 <p>秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など・・・色々あって楽しみですね。涼しくなって過ごしやすいはずなのに、食欲がない、体がだるいという方はいませんか？ 夏の疲れが出やすい時期なので、体のだるさを感じたらゆっくりとお風呂につかり、睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。また、大根や人参、ごぼうなどの根菜類や、生姜、にんにくネギなど体を温めてくれる食品を積極的にとりましょう。けんちん汁や具たくさんのみそ汁などがおすすめです。</p>				

★ 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。