

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
	1日 (573Kcal) ・かやく御飯 ・豆腐ハンバーグ ・竹輪の金平 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 16.5g 塩分 3.4g	2日 (575Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・カブの含め煮 ・茄子のしぎ焼き ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.6g 塩分 3.5g	3日 (554Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の炒め物 ・南瓜のいとこ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 24.3g F 14.0g 塩分 3.0g	4日 (551Kcal) ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 16.9g 塩分 3.3g	5日 (550Kcal) ・赤飯 ・魚の胡麻みそ焼き ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 15.1g 塩分 3.5g
	7日 (565Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・干びょうの玉子とし ・青菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 15.2g 塩分 3.4g	8日 (527Kcal) ・親子うどん ・甘藷のレモン煮 ・キャベツのソテー ・ヨーグルトゼリー P 23.1g F 12.3g 塩分 3.1g	9日 (553Kcal) ・鮭ずし ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし ・スープ ・果物 P 22.3g F 16.5g 塩分 3.3g	10日 (520Kcal) ・赤飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜としめじの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 14.3g 塩分 3.0g	11日 (526Kcal) ・赤飯 ・チキンピカタ ・里芋の味噌かけ ・キャベツのソテー ・きのこ汁 ・果物 P 21.4g F 14.3g 塩分 3.1g
14日 (577Kcal) ・ジャコ椎茸御飯 ・鶏肉の大葉焼き ・厚揚げと野菜の煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.1g	15日 (559Kcal) ・わかめ御飯 ・白身魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・青菜のソテー ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 16.0g 塩分 3.3g	16日 (531Kcal) ・おにぎり ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 12.0g 塩分 3.0g	17日 (533Kcal) ・ちらしずし ・鶏肉の治部煮 ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.0g 塩分 3.3g	18日 (526Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・がんもどきの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 14.7g 塩分 3.5g	19日 (525Kcal) ・赤飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・カブの桜エビのあんかけ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.3g F 15.5g 塩分 3.3g
21日 (528Kcal) ・菜飯 ・魚の塩焼き ・里芋と大根の煮物 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 25.0g F 13.7g 塩分 3.3g	22日 (547Kcal) ・鮭御飯 ・ヒレカツ ・蓮根の炒め煮 ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.4g 塩分 3.5g	23日 (560Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・お煮しめ ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 15.1g 塩分 3.0g	24日 (530Kcal) ・三色丼 ・南瓜のグラッセ ・キャベツのシラス和え ・さつま汁 ・果物 P 22.5g F 12.5g 塩分 3.5g	25日 (537Kcal) ・茶飯 ・おでん ・炒り玉子和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.6g 塩分 3.5g	26日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の黄身焼き ・大根の含め煮 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.7g 塩分 3.4g
28日 (568Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すいとん汁 ・果物 P 24.1g F 16.1g 塩分 3.0g	29日 (550Kcal) ・赤飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 13.6g 塩分 3.0g	30日 (566Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツヨーグルト P 22.4g F 14.6g 塩分 3.3g			

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込む様になりました。この季節で注意したいのは、高血圧です。寒いと血管が収縮して血圧が上がりがやすくなるため、衣類を調節して体温が下がらないように気をつけましょう。

★ 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。