

# 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  | 2日  | 3日  | 4日   | 5日  | 6日   |
| <b>運 動 会 お 楽 し み 献 立</b>  |   |   |  |   |  |
| 8日<br>お休み   | 9日 (547Kcal)<br>・御飯<br>・牛肉のピリ辛炒め<br>・炒り豆腐<br>・青菜のごま酢和え<br>・スープ<br>・果物<br>P 24.4g F 14.9g<br>塩分 3.0g       | 10日 (567Kcal)<br>・御飯<br>・白身魚の南蛮漬け<br>・しぎ焼き<br>・青菜と人参のごま和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.6g F 11.2g<br>塩分 3.5g     | 11日 (554Kcal)<br>・御飯<br>・千草焼き<br>・南瓜の含め煮<br>・酢味噌和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 21.2g F 12.0g<br>塩分 3.5g      | 12日 (546Kcal)<br>・御飯<br>・和風ロールキャベツ<br>・ジャーマンポテト<br>・アスパラガスのごま和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.9g F 15.0g<br>塩分 2.8g | 13日 (574Kcal)<br>・御飯<br>・魚の立田揚げ<br>・茄子と生揚げの煮物<br>・卵ともやしの酢の物<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 22.2g F 14.5g<br>塩分 3.6g |
| 15日 (572Kcal)<br>・中華丼<br>・トマトの青じそ和え<br>・煮豆<br>・スープ<br>・果物<br>P 24.0g F 13.3g<br>塩分 3.3g                 | 16日 (546Kcal)<br>・御飯<br>・スパニッシュオムレツ<br>・大根のそぼろ煮<br>・オクラのお浸し<br>・スープ<br>・果物<br>P 23.3g F 12.5g<br>塩分 3.0g  | 17日 (527Kcal)<br>・ロールパン<br>・チキンピカタ<br>・グリーンサラダ<br>・スープ<br>・フルーツヨーグルト<br>P 23.1g F 15.2g<br>塩分 3.3g          | 18日 (565Kcal)<br>・御飯<br>・魚の酢煮<br>・辛子黒胡麻和え<br>・ちくわぶの煮物<br>・けんちん汁<br>・果物<br>P 23.0g F 14.0g<br>塩分 2.9g | 19日 (593Kcal)<br>・御飯<br>・麻婆豆腐<br>・さつまいものオレンジ煮<br>・小松菜のナムル<br>・スープ<br>・果物<br>P 24.0g F 12.7g<br>塩分 3.3g        | 20日 (587Kcal)<br>・カレーライス<br>・グリーンサラダ<br>・スープ<br>・フルーツポンチ<br>P 21.5g F 13.4g<br>塩分 3.5g                   |
| 22日 (585Kcal)<br>・御飯<br>・すき焼き風煮<br>・さつまいものレモン煮<br>・胡瓜の三杯酢<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.6g F 12.9g<br>塩分 2.8g | 23日 (562Kcal)<br>・御飯<br>・魚の栗入りホイル焼き<br>・牛蒡の炒めなます<br>・なすの揚げ浸し<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 21.9g F 14.8g<br>塩分 3.3g | 24日 (522Kcal)<br>・赤飯<br>・福袋煮<br>・肉野菜炒め<br>・胡瓜とわかめの酢の物<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 22.3g F 16.5g<br>塩分 3.5g          | 25日 (580Kcal)<br>・御飯<br>・シュウマイ<br>・茄子と牛肉の甘辛炒め<br>・春雨サラダ<br>・スープ<br>・果物<br>P 22.5g F 14.0g<br>塩分 3.3g | 26日 (535Kcal)<br>・御飯<br>・魚の塩焼き<br>・里芋の含め煮<br>・もずくの酢の物<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.6g F 11.9g<br>塩分 3.1g           | 27日 (543Kcal)<br>・赤飯<br>・豆腐とカニの炒め煮<br>・ポテトサラダ<br>・茄子の胡麻和え<br>・スープ<br>・果物<br>P 22.1g F 15.5g<br>塩分 3.4g   |
| 29日 (569Kcal)<br>・御飯<br>・魚のフライ<br>・南瓜サラダ<br>・青菜とカニ蒲鉾の煮浸し<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 23.0g F 12.6g<br>塩分 3.3g   | 30日 (562Kcal)<br>・きじ焼き丼ぶり<br>・切干大根の炒め煮<br>・印元のピーナッツ和え<br>・のっぺい汁<br>・果物<br>P 21.4g F 13.8g<br>塩分 3.3g      | 31日 (535Kcal)<br>・御飯<br>・魚のねぎ胡麻味噌焼き<br>・かぶのうす葛煮<br>・蓮根と挽肉の炒め物<br>・かき玉汁<br>・果物<br>P 23.6g F 12.9g<br>塩分 3.1g |  |   |  |

今年は9月になっても猛暑続きでしたが、やっと秋らしい風が吹くようになりました。  
秋といえば、食欲の秋です。秋の味覚には、栄養価の高いものが多いので美味しくいただきます。

## 10月の美味しい食材

- ・秋刀魚 …… この時期の秋刀魚は、脂がのって一段と美味しくなります。ビタミンAが豊富に含まれ、喉や鼻の粘膜を強化し、風邪予防効果があります。  
また、秋刀魚の脂は EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、血栓予防やコレステロールの低下に効果があります。
- ・梨 …… 食物繊維が多く含まれるので、整腸作用があります。また、カリウムが高血圧予防に効果があります。

★ 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。

