



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 (585Kcal) ・ご飯 ・豆腐と椎茸の炒め物 ・フルーツきんとん ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	2日 (575Kcal) ・三色丼 ・茄子と生揚げの煮物 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.8g F 12.5g 塩分 3.3g	3日 (541Kcal) ・胡麻しそご飯 ・魚の梅干し煮 ・変わり金平 ・ピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 22.1g F 13.1g 塩分 3.3g
5日	6日	7日	8日	9日	10日

運動会 お楽しみ献立

12日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の香り揚げ ・ちくわぶの煮物 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 12.0g 塩分 3.3g	13日 (561Kcal) ・ご飯 ・かに玉 ・南瓜の茶巾しぼり ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.8g F 14.5g 塩分 3.1g	14日 (569Kcal) ・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・炒り豆腐 ・切干大根の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 16.1g 塩分 3.3g	15日 (562Kcal) ・ご飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・茄子の揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.8g 塩分 3.3g	16日 (569Kcal) ・ご飯 ・白菜と鶏団子の煮物 ・じゃが芋のソテー ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 23.6g F 13.4g 塩分 3.4g	17日 (574Kcal) ・ご飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g
19日 (546Kcal) ・ゆかりご飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 11.8g 塩分 3.0g	20日 (525Kcal) ・ジャコご飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮付け ・キャベツのお浸し ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 15.0g 塩分 3.4g	21日 (567Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.6g F 12.6g 塩分 3.3g	22日 (578Kcal) ・生姜ご飯 ・鶏肉の味噌焼き ・南瓜のグラッセ ・キャベツの甘酢和え ・けんちん汁 ・果物 P 21.3g F 15.2g 塩分 3.0g	23日 (569Kcal) ・ご飯 ・豆腐入りハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.7g 塩分 3.3g	24日 (568Kcal) ・ご飯 ・茄子のはさみ揚げ ・車麩の卵とじ ・胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 14.6g 塩分 2.8g
26日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・白菜のスープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g	27日 (560Kcal) ・ご飯 ・魚のムニエル ・茄子のそぼろ煮 ・味噌マヨネーズ和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 13.6g 塩分 3.0g	28日 (532Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 14.0g 塩分 3.1g	29日 (537Kcal) ・わかめご飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.4g 塩分 3.4g	30日 (543Kcal) ・ひじきご飯 ・魚の酢煮 ・じゃが芋のそぼろあん ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.1g 塩分 3.4g	31日 (551Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 25.7g F 14.9g 塩分 3.4g



秋の長雨が終わり、一段と秋が深まってまいりました。朝晩はぐんと寒さが増しますので体調に気をつけましょう。

生姜パワーで健康な体に！

これから来る寒さに負けないように、食事に生姜を取り入れてみてはいかがでしょうか？生姜の辛み成分であるジンゲロールやショウガオールには、血行促進作用があり体温を上昇させる効果があります。体温が1度あがると、免疫力が5倍になるといわれています。

★ 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。