

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	
2日 (554Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 15.4g 塩分 3.4g	3日 (582Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 11.6g 塩分 3.0g	4日 (534Kcal) ・生姜御飯 ・魚のもみじ揚げ ・甘藷の田舎煮 ・青菜としめじの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 12.2g 塩分 3.0g	5日 (593Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 24.0g F 12.7g 塩分 3.3g	6日 (572Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・ポテトのカレーソテー ・キャベツの甘酢漬 ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 12.8g 塩分 2.9g	7日 (592Kcal) ・御飯 ・魚の五目野菜 ・ふろふき大根 ・青菜のピーナツ和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 16.1g 塩分 3.2g	
9日 (585Kcal) ・しめじ御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 12.1g 塩分 3.4g	10日 (554Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.6g F 14.5g 塩分 3.3g	11日 (559Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎやき ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 13.8g 塩分 3.0g	12日 (582Kcal) ・御飯 ・魚の揚げ蒲焼き ・大根と椎茸の煮付け ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 15.1g 塩分 3.4g	13日 (577Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.8g 塩分 3.4g	14日 (531Kcal) ・鮭御飯 ・牛肉のピリ辛煮 ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 2.7g	
16日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・青菜の炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g	17日 (539Kcal) ・菜飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・キャベツの甘酢和え ・きのこ汁 ・果物 P 23.2g F 13.6g 塩分 3.1g	18日 (583Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.7g F 12.8g 塩分 2.8g	19日 (581Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・白菜のぬた和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.1g	20日 (598Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・かき玉汁 ・果物 P 21.0g F 13.5g 塩分 3.2g	21日 (560Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・干瓢の卵とじ ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 11.8g 塩分 3.2g	
23日 (557Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・春雨の炒め煮 ・かき玉汁 ・果物 P 23.2g F 14.1g 塩分 3.1g	24日 (562Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・いんげんの和え物 ・のっぺい汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	25日 (555Kcal) ・赤飯 ・鮭のピカタ ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツと竹輪のソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.2g 塩分 3.2g	26日 (541Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 13.6g 塩分 3.0g	27日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g	28日 (571Kcal) ・御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 15.1g 塩分 3.2g	
30日 (570Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.6g F 13.0g 塩分 3.3g						



秋が一段と深まり、朝晩の冷え込みが増してきました。風邪やインフルエンザ、流行性胃腸炎が流行する時期です。外出時のマスクの着用や外出後の手洗いうがいをしっかり行い予防しましょう。

柿を食べて風邪予防！

「柿が色づくとき医者が青くなる」といわれるほど、栄養が豊富に含まれます。ビタミンCやビタミンAが多く含まれ、ウイルスに対する抵抗力を高め、喉の粘膜を保護するので風邪やインフルエンザの予防に役立ちます。たくさん食べると体を冷やすので、食べ過ぎには注意しましょう。

★ 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。