

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 (557Kcal) ・里芋御飯 ・魚の西京焼き ・青菜と生揚げの煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 20.5g F 14.2g 塩分 3.0g	2日 (557Kcal) ・赤飯 ・すき焼き風煮物 ・さつま芋のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 2.8g	3日 (532Kcal) ・菜めし ・袋煮 ・変わり金平 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 15.1g 塩分 3.5g	4日 (597Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 20.7g F 14.7g 塩分 3.2g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
運動会お楽しみ献立					
					
13日 お休み	14日 (582Kcal) ・天井 ・五目豆 ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.7g 塩分 3.0g	15日 (590Kcal) ・梅御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・ひじきの煮つけ ・南瓜のいとこ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.3g 塩分 3.6g	16日 (524Kcal) ・赤飯 ・おでん ・もやしの和え物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.2g 塩分 3.4g	17日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の幽庵焼き ・里芋の炒め煮 ・青菜の和え物 ・けんちん汁 ・果物 P 21.6g F 12.7g 塩分 2.7g	18日 (538Kcal) ・さつま芋御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮物 ・わさび和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.4g 塩分 2.4g
20日 (568Kcal) ・御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・ごぼうの煮付け ・ブロッコリーの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 14.7g 塩分 3.3g	21日 (572Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.9g F 14.9g 塩分 3.0g	22日 (546Kcal) ・御飯 ・海老と野菜のドリア ・ポトフ ・トマトのサラダ ・わかめスープ ・ゼリー P 21.2g F 14.2g 塩分 2.8g	23日 (592Kcal) ・御飯 ・かき揚げ ・炊き合わせ ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 20.1g F 12.7g 塩分 3.2g	24日 (540Kcal) ・赤飯 ・カレー肉ジャガ ・麩の卵とじ ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 12.6g 塩分 3.5g	25日 (543Kcal) ・菜めし ・魚の味噌煮 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・すいとん汁 ・果物 P 23.2g F 12.8g 塩分 3.1g
27日 (589Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.6g 塩分 3.0g	28日 (547Kcal) ・御飯 ・豆腐入り肉団子 ・里芋の味噌かけ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.7g 塩分 3.5g	29日 (546Kcal) ・御飯 ・肉入り擬製豆腐 ・帆立と白菜の煮物 ・おろし酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.2g 塩分 3.5g	30日 (527Kcal) ・けんちんうどん ・アスパラ胡麻和え ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 21.4g F 11.4g 塩分 3.7g	31日 (573Kcal) ・御飯 ・豚肉のピーナッツソース ・じゃが芋の含め煮 ・竹輪の金平 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.0g 塩分 3.0g	

めっきり秋らしくなってまいりました。朝晩の冷え込みが増してくるので、体を冷やさず喉を痛めないように注意しましょう。旬のおいしい野菜や果物を食べて、これからの冬に備え体力をつけましょう。

10月の旬の食材



かぶ ……根と葉では、栄養成分が違います。根は、ビタミンCやたんぱく質、カルシウムでんぷん消化酵素のアミラーゼを含むため、消化を助けます。葉の部分には、ビタミンAやビタミンCを含み、粘膜を強化するので風邪予防に役立ちます。

柿 ……「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われるように、免疫力を強化してくれます。

★ 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。