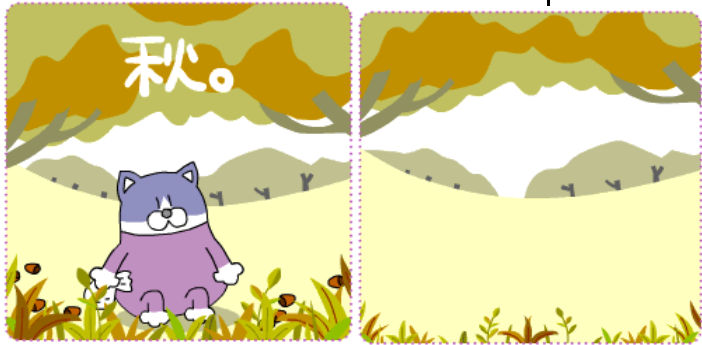


10月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
			1日 (564Kcal) ・御飯 ・ささみのチーズ揚げ ・お煮しめ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 11.5g 塩分 2.8g	2日 (517Kcal) ・赤飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・ごぼうの煮付け ・青菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 13.1g 塩分 3.1g	3日 (578Kcal) ・御飯 ・カレー肉ジャガ ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 12.7g 塩分 3.0g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
運 動 会 お 楽 し み 献 立					
12日 体育の日	13日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の山椒焼き ・厚揚げのおろし煮 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.4g 塩分 3.4g	14日 (592Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋のマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 20.4g F 13.3g 塩分 3.0g	15日 (532Kcal) ・菜飯 ・変わり卵焼き ・炊き合わせ ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 14.9g 塩分 3.0g	16日 (593Kcal) ・御飯 ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・大根のおかか煮 ・みそ汁 ・果物 P 20.2g F 13.5g 塩分 3.1g	17日 (552Kcal) ・三色丼 ・茄子の炒め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 11.5g 塩分 3.4g
19日 (532Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 22.8g F 13.9g 塩分 2.8g	20日 (555Kcal) ・わかめ御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・五目豆 ・青菜のいり卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 14.3g 塩分 3.3g	21日 (540Kcal) ・パン ・魚のグラタン ・春雨サラダ ・じゃが芋のスープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.9g F 14.8g 塩分 2.8g	22日 (520Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・卵ともやしの酢の物 ・ブロッコリーの和え物 ・スープ ・果物 P 22.3g F 14.1g 塩分 3.5g	23日 (538Kcal) ・さつま芋御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮物 ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 22.2g F 14.4g 塩分 2.7g	24日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 12.3g 塩分 3.0g
26日 (592Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.0g F 13.5g 塩分 3.5g	27日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツのソテー ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 12.1g 塩分 2.9g	28日 (525Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの煮物 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 13.6g 塩分 3.9g	29日 (591Kcal) ・御飯 ・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 21.7g F 11.7g 塩分 2.7g	30日 (520Kcal) ・菜飯 ・魚の塩焼き ・茄子のしぎ焼き ・白菜の煮浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 13.4g 塩分 2.9g	31日 (566Kcal) ・茶飯 ・おでん ・もやしの和え物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 11.6g 塩分 3.5g

暑かった夏も終わり、朝晩は肌寒く感じるほどになりました。インフルエンザが、流行っていますので十分に手洗いうがいをして予防しましょう。

秋といえば、食欲の秋、味覚の秋…。この季節は、美味しいものがたくさん実る季節です。米、いも類、きのこ類、栗、魚、果物(ぶどう、柿、林檎)など旬の味覚を味わいましょう。

～ 旬の魚の紹介 ～

・秋刀魚 ……10月に獲れる秋刀魚は一番脂がのっていて、美味しい上に栄養も豊富です。頭の働きよくする、動脈硬化予防、心臓病予防などの効果があります。

・鯖 ……「真さば」と体にゴマのような黒点がついている「ごまさば」の2種類あります。「秋さば」と呼んで秋から冬にかけて脂がのって美味しくなるのが「真さば」です。動脈硬化予防、美肌、老化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。