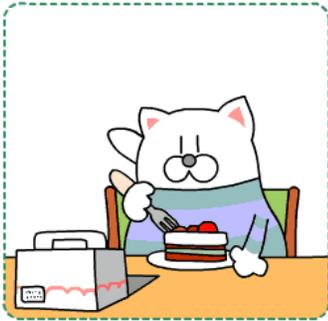


10月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
				1日 (568Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.8g 塩分 3.4g	2日 (571Kcal) ・御飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・青菜の白和え ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 24.8g F 14.1g 塩分 3.3g
4日	5日	6日	7日	8日	9日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 運 動 会 お 楽 し み 献 立 </div>					
11日 お 休 み	12日 (589Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.6g 塩分 3.2g	13日 (556Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・カブの含め煮 ・ポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 13.4g 塩分 3.1g	14日 (523Kcal) ・チャーハン ・牛肉のオイスターソース ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.4g 塩分 3.4g	15日 (520Kcal) ・菜めし ・魚の塩焼き ・白菜の煮浸し ・茄子のしぎ焼き ・きのこ汁 ・果物 P 23.3g F 13.4g 塩分 2.9g	16日 (539Kcal) ・さつまいも御飯 ・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 23.0g F 14.1g 塩分 3.0g
18日 (554Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・青菜の炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 11.3g 塩分 3.3g	19日 (551Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・高野豆腐の含め煮 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.9g 塩分 3.0g	20日 (520Kcal) ・御飯 ・ジャージャー豆腐 ・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	21日 (566Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.7g 塩分 3.4g	22日 (522Kcal) ・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	23日 (546Kcal) ・御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・胡瓜の三杯酢 ・さつま汁 ・果物 P 21.6g F 14.1g 塩分 3.5g
25日 (578Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・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	26日 (522Kcal) ・パン ・鶏肉のクリーム煮 ・グリーンサラダ ・春雨スープ ・果物 P 24.2g F 14.3g 塩分 3.1g	27日 (571Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・ちくわぶの煮物 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 13.2g 塩分 2.7g	28日 (576Kcal) ・赤飯 ・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 22.0g F 14.5g 塩分 3.0g	29日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・春雨サラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.2g F 13.1g 塩分 3.4g	30日 (561Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生あげの煮物 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.2g 塩分 3.3g



めっきり秋らしくなってきました。朝晩の冷え込みが増し、日中との気温の差が大きいため、服装に注意し身体を冷やさないようにしましょう。また、旬の食材を食べて、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

～旬の食材～

・かぶ ……根は、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいるので、胃もたれや胸やけを解消し整腸作用作用があります。葉には、カロチンやビタミンCを多く含んでいるので、風邪を予防し、喉の粘膜を強くする働きがあります。

・柿 ……カロチンとビタミンCが豊富に含まれています。

『柿が赤くなると医者が青くなる』といわれるように、柿は免疫力を強化する働きがありますが、消化が良くないので、胃腸の弱っているときは控えましょう。

★ 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。