

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
1日 (583Kcal) ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.5g	2日 (581Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・カブの含め煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.6g F 13.7g 塩分 3.4g	3日 お休み	4日 (570Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.3g F 15.5g 塩分 2.8g	5日 (545Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・トマトの青じそ和え ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.9g 塩分 2.9g	6日 (596Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.0g F 13.8g 塩分 3.0g
8日 (559Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.8g 塩分 3.0g	9日 (573Kcal) ・茶飯 ・おでん ・煮豆 ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 11.6g 塩分 3.6g	10日 (590Kcal) ・御飯 ・シウマイ ・肉野菜炒め ・甘藷のオレンジ煮 ・スープ ・果物 P 21.5g F 12.9g 塩分 2.8g	11日 (562Kcal) ・さつまいも御飯 ・魚のもみじ揚げ ・おろし酢和え ・青菜の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 11.7g 塩分 3.2g	12日 (526Kcal) ・赤飯 ・千草焼き ・南瓜の含め煮 ・酢味噌和え ・さつまいも汁 ・果物 P 21.4g F 12.0g 塩分 3.2g	13日 (574Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉のつけ焼き ・ひじきの煮つけ ・ぬた和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.2g F 14.7g 塩分 3.1g
15日 (553Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.9g F 12.6g 塩分 2.9g	16日 (568Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜のお浸し ・のっぺい汁 ・果物 P 22.1g F 13.6g 塩分 3.2g	17日 (556Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・じゃが芋のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.2g F 15.7g 塩分 2.7g	18日 (543Kcal) ・御飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・ピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 2.9g	19日 (587Kcal) ・カツ丼 ・胡瓜の三杯酢 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 11.3g 塩分 3.5g	20日 (553Kcal) ・御飯 ・白身魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・青菜の炒り卵和え ・けんちん汁 ・果物 P 22.2g F 14.7g 塩分 3.1g
22日 (541Kcal) ・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 2.8g	23日 お休み	24日 (590Kcal) ・御飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・胡瓜の酢の物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.3g 塩分 3.2g	25日 (551Kcal) ・御飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・ニラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 12.9g 塩分 2.9g	26日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青じそ和え ・春雨スープ ・フルーツヨーグルト P 21.9g F 14.3g 塩分 3.2g	27日 (558Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 14.1g 塩分 3.1g
29日 (526Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・ポテトサラダ ・キャベツのスープ ・抹茶ゼリー P 21.6g F 15.3g 塩分 3.5g	30日 (545Kcal) ・ゆかり御飯 ・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 23.9g F 14.8g 塩分 3.0g				

秋も深まり、めっきり寒くなってまいりました。日中は暑いぐらいの日もありますが、昼夜の気温差が大きいので風邪をひかないように気をつけてください。

～ 11月の旬の食材 ～

- ・セロリ …… カルシウム、ビタミンB1、B2、Cが多く、体内のエネルギー代謝を良くします。独特の香り成分は、精神安定作用や食欲増進作用があるといわれています。
- ・ごぼう …… 旨み成分が皮の部分にあるので、皮はむかずにこそげとります。食物繊維を多く含み、整腸作用があり便秘に効果があります。
- ・やまのいも …… でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含むので、胃の弱っている方に向いています。加熱すると酵素の働きが弱るので、生ですりおろして食べるのが効果的です。滋養強壮効果があるので、別名「山うなぎ」とも呼ばれます。

★ 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。

