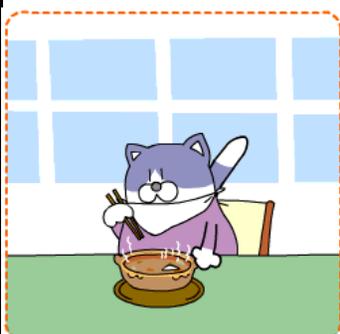


11月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	1日 (564Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・青菜の卵とじ ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.4g 塩分 2.8g	2日 (567Kcal) ・赤飯 ・ささみの変わりソテー ・お煮しめ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 12.6g 塩分 3.3g	3日 お休み	4日 (572Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.2g 塩分 3.3g	5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
	7日 (545Kcal) ・さつま芋御飯 ・鶏肉の治部煮 ・青菜のさっと煮 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.3g 塩分 3.4g	8日 (573Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 11.6g 塩分 3.4g	9日 (524Kcal) ・パン ・鶏肉のクリーム煮 ・グリーンサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 24.9g F 14.4g 塩分 3.1g	10日 (558Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・きんぴら煮 ・生揚げの煮びたし ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.7g 塩分 2.8g	11日 (574Kcal) ・三色丼 ・茄子の炒め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 12.0g 塩分 3.4g
14日 (559Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.8g 塩分 3.0g	15日 (559Kcal) ・御飯 ・きのこハンバーグ ・じゃが芋の焼きマッシュ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.9g F 14.8g 塩分 3.2g	16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 3.2g	17日 (564Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の辛子胡麻和え ・けんちん汁 ・果物 P 22.5g F 13.7g 塩分 2.6g	18日 (571Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 15.6g 塩分 2.8g	19日 (566Kcal) ・オムライス ・じゃが芋のカレー炒め ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.7g 塩分 3.3g
21日 (523Kcal) ・天津丼 ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 23.2g F 15.1g 塩分 3.0g	22日 (565Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・茄子のしぎ焼き ・青菜と人参の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 11.1g 塩分 3.4g	23日 お休み	24日 (541Kcal) ・御飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・アスパラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 14.7g 塩分 2.7g	25日 (559Kcal) ・御飯 ・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 21.4g F 14.5g 塩分 2.9g	26日 (528Kcal) ・鮭ずし ・五目厚焼き玉子 ・青菜の煮浸し ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 12.2g 塩分 3.4g
28日 (536Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・カブの含め煮 ・蓮根とひき肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.9g 塩分 3.0g	29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 ・抹茶ゼリー P 21.2g F 12.6g 塩分 3.0g	30日 (551Kcal) ・赤飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉とごぼうの炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 13.1g 塩分 2.9g			

寒暖の差が大きい毎日です。衣服の調節に気をつけ、体調をくずさないよう気をつけましょう。11月は、根菜類が旨みを増してきます。根菜類は、胃腸の働きを高め、体を温める作用があるので煮物や鍋物にして味わいましょう。



- ・レンコン ……レンコンを切ると糸状のものが出来ます。これはムチンという栄養成分で、胃を保護する効果があります。またビタミンCを多く含み、かぜ予防、疲労回復効果があります。
- ・ごぼう …… 食物繊維を多く含み整腸作用があります。また、コレステロールを抑制し動脈硬化を予防します。旨みや風味は皮の近くにあるので皮はむかず包丁の背でそいで削ります。
- ・白菜 …… 今は、一年中手に入りますが、これから寒くなるほど甘みが出て、霜にあたると繊維が軟らかくなるので11月～2月が特においしくなります。カリウムとビタミンCを含みますが水に溶けやすいので、鍋やスープに使うのがおすすめです。

★ 献立の最後書いてある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。