
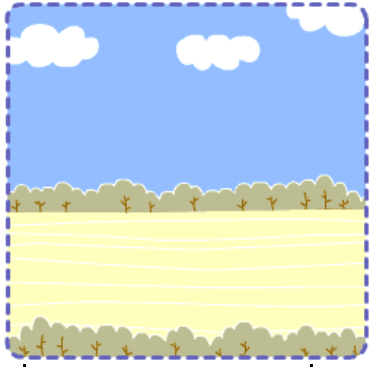



10月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					1日 (539Kcal) ・御飯 ・白身魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・いり卵和え ・さつま汁 ・果物 P 23.6g F 10.3g 塩分 3.5g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
運 動 会 お 楽 し み 献 立					
10日 お休み	11日 (583Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 11.9g 塩分 3.0g	12日 (587Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・甘藷と林檎の重ね煮 ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.4g 塩分 2.8g	13日 (521Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g	14日 (546Kcal) ・五目御飯 ・魚の香り揚げ ・鶏肉と野菜の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 12.4g 塩分 3.4g	15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
17日 (576Kcal) ・御飯 ・鶏団子と根菜の煮物 ・味噌おでん ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.0g	18日 (526Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.3g 塩分 3.5g	19日 (536Kcal) ・生姜御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 12.5g 塩分 3.3g	20日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子の甘辛炒め ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 13.5g 塩分 3.0g	21日 (588Kcal) ・御飯 ・豆腐の酢豚風 ・甘藷の田舎煮 ・ナムル ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.1g 塩分 2.8g	22日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮びたし ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 12.3g 塩分 3.0g
24日 (541Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツのソテー ・南瓜のそぼろ煮 ・けんちん汁 ・果物 P 23.8g F 12.1g 塩分 2.8g	25日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.2g F 13.2g 塩分 3.4g	26日 (525Kcal) ・菜飯 ・厚焼き玉子 ・五目金平 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.9g 塩分 2.6g	27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	28日 (568Kcal) ・中華丼 ・トマトの青しそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.5g F 13.0g 塩分 3.3g	29日 (545Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・肉野菜炒め ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 15.8g 塩分 3.3g
31日 (582Kcal) ・御飯 ・豚肉のピーナッツソース ・ポトフ ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.7g 塩分 3.3g	暑かった夏も終わり、朝晩は秋を感じるようになりました。 秋といえば、食欲の秋、味覚の秋、収穫の秋…。美味しい旬の味覚を十分に 味わいましょう。 10月の美味しい食材 ・秋刀魚 …… 10月の秋刀魚は、9月の秋刀魚に比べて脂がのって 美味しくなり ます。秋刀魚の脂質は、中性脂肪やコレステロール を減らします。 ・柿 …… ビタミンCを豊富に含み、1個食べると1日分の推奨量を摂ることが できます。風邪予防におすすめです。 ★ 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。				