

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	2日	3日	4日	5日	6日
運 動 会 お 楽 し み 献 立					
8日 お休み	9日 (547Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜のごま酢和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 14.9g 塩分 3.0g	10日 (567Kcal) ・御飯 ・白身魚の南蛮漬け ・しぎ焼き ・青菜と人参のごま和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.2g 塩分 3.5g	11日 (554Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・南瓜の含め煮 ・酢味噌和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 12.0g 塩分 3.5g	12日 (546Kcal) ・御飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・アスパラガスのごま和え ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 15.0g 塩分 2.8g	13日 (574Kcal) ・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 22.2g F 14.5g 塩分 3.6g
15日 (572Kcal) ・中華丼 ・トマトの青じそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.3g	16日 (546Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 12.5g 塩分 3.0g	17日 (527Kcal) ・ロールパン ・チキンピカタ ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 23.1g F 15.2g 塩分 3.3g	18日 (565Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・辛子黒胡麻和え ・ちくわぶの煮物 ・けんちん汁 ・果物 P 23.0g F 14.0g 塩分 2.9g	19日 (593Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・さつまいものオレンジ煮 ・小松菜のナムル ・スープ ・果物 P 24.0g F 12.7g 塩分 3.3g	20日 (587Kcal) ・カレーライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.5g F 13.4g 塩分 3.5g
22日 (585Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮 ・さつまいものレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.9g 塩分 2.8g	23日 (562Kcal) ・御飯 ・魚の栗入りホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・なすの揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.8g 塩分 3.3g	24日 (522Kcal) ・赤飯 ・福袋煮 ・肉野菜炒め ・胡瓜とわかめの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 16.5g 塩分 3.5g	25日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	26日 (535Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 11.9g 塩分 3.1g	27日 (543Kcal) ・赤飯 ・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 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g
29日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜サラダ ・青菜とカニ蒲鉾の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.6g 塩分 3.3g	30日 (562Kcal) ・きじ焼き丼ぶり ・切干大根の炒め煮 ・印元のピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	31日 (535Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ胡麻味噌焼き ・かぶのうす葛煮 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・かき玉汁 ・果物 P 23.6g F 12.9g 塩分 3.1g			

今年は9月になっても猛暑続きでしたが、やっと秋らしい風が吹くようになりました。
秋といえば、食欲の秋です。秋の味覚には、栄養価の高いものが多いので美味しくいただきます。

10月の美味しい食材

- ・秋刀魚 …… この時期の秋刀魚は、脂がのって一段と美味しくなります。ビタミンAが豊富に含まれ、喉や鼻の粘膜を強化し、風邪予防効果があります。
また、秋刀魚の脂は EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、血栓予防やコレステロールの低下に効果があります。
- ・梨 …… 食物繊維が多く含まれるので、整腸作用があります。また、カリウムが高血圧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。

