

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 (554Kcal) ・御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 15.4g 塩分 3.4g	2日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・茄子のそぼろ煮 ・味噌マヨネーズ和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 13.6g 塩分 3.0g	3日 (582Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし ・スープ ・果物 P 21.1g F 15.8g 塩分 3.0g	4日 (541Kcal) ・鮭ずし ・豆腐蓮根ハンバーグ ・じゃが芋の含め煮 ・揚げ茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.4g 塩分 3.5g	5日 (537Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 11.8g 塩分 3.4g
	7日	8日	9日	10日	11日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 運 動 会 お 楽 し み 献 立 </div>					
14日 (591Kcal) ・菜飯 ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.7g 塩分 3.4g	15日 (585Kcal) ・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 ・果物 P 21.6g F 12.9g 塩分 3.4g	16日 (581Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.4g	17日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の黄身焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 12.7g 塩分 3.3g	18日 (559Kcal) ・御飯 ・揚げ鶏肉のネギソース ・茄子の炒め煮 ・青菜としめじの和え物 ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.4g 塩分 3.5g	19日 (593Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 24.0g F 12.7g 塩分 3.3g
21日 (574Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・がんとどきの煮物 ・青菜の卵とじ ・きのこ汁 ・果物 P 21.0g F 15.3g 塩分 3.2g	22日 (533Kcal) ・けんちん風うどん ・炒り卵和え ・煮豆 ・フルーツ ポンチ P 21.8g F 12.2g 塩分 3.0g	23日 (543Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.4g 塩分 3.4g	24日 (582Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・揚げ里芋の味噌かけ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 15.0g 塩分 3.3g	25日 (575Kcal) ・三色丼 ・茄子と生揚げの煮物 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.8g F 12.5g 塩分 3.4g	26日 (569Kcal) ・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 23.0g F 12.6g 塩分 3.3g
28日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・茄子のしぎ焼き ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.2g 塩分 3.5g	29日 (592Kcal) ・チキンカレー ライス ・春雨サラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.1g F 13.0g 塩分 3.4g	30日 (523Kcal) ・赤飯 ・千草焼き ・南瓜の含め煮 ・酢味噌和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 12.2g 塩分 3.5g	31日 (576Kcal) ・菜飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 13.8g 塩分 3.5g		



朝夕は、めっきり涼しくなり秋を感じるようになりました。いよいよ、実りの秋の到来です。夏の日差しをたっぷり浴びた果物や野菜は、涼しくなるにつれ熟成され美味しくなります。秋の味覚を十分に味わいましょう。

10月の美味しい食材

- ・さつま芋 …… さつま芋に含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくく90%も残ります。また、豊富な食物繊維は便秘予防効果があります。
- ・イチジク …… イチジクは、[無花果]と書きますが小さい花が咲きます。フィシンというタンパク質分解酵素が含まれています。食後に食べれば消化を促進します。また、ペクチンという水溶性の食物繊維が豊富に含まれます。

★ 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。参考にさせていただきます。