

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 (585Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・切干大根のごま酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g	2日 (571Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・干瓢の卵とじ ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 3.5g	3日 (567Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・じゃが芋のカレー炒め ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 3.0g	4日 (533Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
運 動 会 お 楽 し み 献 立					
13日 (571Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 14.0g 塩分 3.3g	14日 (537Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 23.4g F 12.4g 塩分 3.5g	15日 (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青じそ和え ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.2g F 14.0g 塩分 3.3g	16日 (586Kcal) ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 13.6g 塩分 3.0g	17日 (546Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の照り焼き ・茄子のしぎやき ・青菜の煮びたし ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 14.2g 塩分 3.5g	18日 (575Kcal) ・三色丼 ・茄子と生揚げの煮物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 12.5g 塩分 3.3g
20日 (567Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.5g F 12.6g 塩分 3.3g	21日 (552Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・南瓜の含め煮 ・酢味噌和え ・さつま汁 ・果物 P 21.2g F 12.0g 塩分 3.4g	22日 (570Kcal) ・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 23.3g F 12.7g 塩分 3.3g	23日 (525Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉のソテー ・ひじきの煮付け ・キャベツのお浸し ・かき玉汁 ・果物 P 22.3g F 15.0g 塩分 3.5g	24日 (525Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.6g 塩分 3.4g	25日 (580Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の梅干煮 ・青菜の卵とじ ・大学芋 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 14.2g 塩分 3.5g
27日 (537Kcal) ・赤飯 ・魚の西京焼き ・秋野菜の炊き合わせ ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 12.6g 塩分 2.9g	28日 (583Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・甘藷と林檎の重ね煮 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.7g 塩分 3.0g	29日 (521Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 23.0g F 14.7g 塩分 3.2g	30日 (546Kcal) ・菜飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.6g 塩分 3.5g	31日 (585Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.9g 塩分 2.9g	

大根
おろし中!



今年は、久しぶりに秋らしい秋になりました。日本一の米どころの新潟県でも新米の収穫が終わったそうです。実り多い収穫の秋ですね。

背の青い魚を食べましょう。

鰯や鯖、秋刀魚といった背の青い魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。この脂肪の中には、コレステロールや中性脂肪の低下作用があるので、動脈硬化や血栓を防いでくれます。

★ 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。