

# 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
				<b>1日 (598Kcal)</b> ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物  P 22.0g F 14.5g 塩分 2.8g	
<b>3日 (582Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・甘藷のレモン煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.2g	<b>4日 (583Kcal)</b> ・御飯 ・魚のかば焼き ・ふろふき大根 ・牛蒡の炒めなます ・さつま汁 ・果物 P 22.9g F 12.3g 塩分 3.0g	<b>5日 (580Kcal)</b> ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉の旨煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	<b>6日 (562Kcal)</b> ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	<b>7日 (577Kcal)</b> ・生姜御飯 ・魚のもみじ揚げ ・南瓜のいところ煮 ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 13.2g 塩分 3.3g	<b>8日 (557Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・鶏肉の治部煮 ・カブの含め煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.7g 塩分 3.5g
<b>10日 (531Kcal)</b> ・赤飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 14.9g 塩分 3.0g	<b>11日 (593Kcal)</b> ・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	<b>12日 (545Kcal)</b> ・赤飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜のグラッセ ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 11.9g 塩分 3.1g	<b>13日 (559Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・青菜と車麩の煮付け ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 14.9g 塩分 3.2g	<b>14日 (570Kcal)</b> ・オムライス ・ポテトのカレーソテー ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.8g F 14.8g 塩分 3.5g	<b>15日 (536Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の酢煮 ・甘藷の田舎煮 ・青菜の卵とじ ・けんちん汁 ・果物 P 23.4g F 13.1g 塩分 2.8g
<b>17日 (580Kcal)</b> ・御飯 ・ミックスフライ ・カブの吉野煮 ・炒り卵和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 14.5g 塩分 2.8g	<b>18日 (547Kcal)</b> ・ロールパン ・カニオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 15.6g 塩分 3.4g	<b>19日 (592Kcal)</b> ・かき揚げうどん ・小松菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 23.1g F 12.4g 塩分 3.4g	<b>20日 (576Kcal)</b> ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいところ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 13.1g 塩分 3.0g	<b>21日 (581Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・肉豆腐 ・青菜のお浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 12.9g 塩分 3.1g	<b>22日 (543Kcal)</b> ・赤飯 ・ささみの変わりソテー ・じゃが芋のそぼろあん ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g
<b>24日 (526Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の煮付け ・カブの含め煮 ・キャベツのソテー ・きのこ汁 ・果物 P 24.5g F 12.7g 塩分 3.4g	<b>25日 (577Kcal)</b> ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・果物 P 21.2g F 11.8g 塩分 3.0g	<b>26日 (569Kcal)</b> ・御飯 ・白菜と肉団子の煮込み ・じゃが芋のソテー ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 13.4g 塩分 3.4g	<b>27日 (561Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.8g F 14.5g 塩分 3.1g	<b>28日 (584Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・白菜のスープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g	<b>29日 (521Kcal)</b> ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 14.2g 塩分 3.5g

朝夕の冷え込みが増し秋も深まってまいりました。旬の食材が豊富な時期です。旬の食材は、味もさることながら栄養的にも優れているので、たくさん召し上がってください。秋に美味しい芋類をご紹介します。

### 栄養豊富な芋類を食べましょう。

- ・里芋……ビタミンB1、B2、カリウムを豊富に含みます。ぬめりの元である、ガラクトマンナンは脳を活性化させ、老化防止に効果があります。
- ・山芋……ジアスターゼなどのでんぷん分解酵素を多量に含み、消化が良い食材です。また、ネバネバ成分のデオスコランが血糖値を下げるので糖尿病の改善に効果があります。
- ・さつま芋……ビタミンCを多量に含み、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、食物繊維が便秘解消に役立ちます。



★ 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。