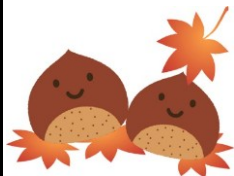


# 11の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					<b>1日</b> (535Kcal) ・ 菜飯 ・ 白身魚の蒸し物 ・ じゃが芋のそぼろあん ・ おろし酢和え ・ きのこ汁 ・ 果物 P 24.0g F 15.2g 塩分 3.4g
<b>3日</b> (557Kcal) ・ 鮭ずし ・ 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 22.3g F 16.5g 塩分 3.3g	<b>4日</b> (568Kcal) ・ 御飯 ・ 魚のムニエル ・ じゃが芋の煮つけ ・ 切干大根の南蛮漬け ・ みそ汁 ・ 果物 P 24.4g F 15.3g 塩分 3.0g	<b>5日</b> (520Kcal) ・ 御飯 ・ チキンピカタ ・ 里芋の味噌かけ ・ キャベツのソテー ・ きのこ汁 ・ 果物 P 21.5g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>6日</b> (563Kcal) ・ 御飯 ・ 魚の胡麻みそ焼き ・ 厚揚げのおろし煮 ・ 玉子ともやしの和え物 ・ すまし汁 ・ 果物 P 23.5g F 14.8g 塩分 3.5g	<b>7日</b> (579Kcal) ・ 赤飯 ・ 牛肉のピリ辛炒め ・ 炒り豆腐 ・ ブロッコリーの酢味噌 ・ すいとん汁 ・ 果物 P 24.1g F 16.1g 塩分 3.0g	<b>8日</b> (527Kcal) ・ チキンカレー ライス ・ ミモザサラダ ・ 春雨スープ ・ フルーツヨーグルト P 22.4g F 14.6g 塩分 3.3g
<b>10日</b> (526Kcal) ・ 赤飯 ・ 魚の田楽 ・ お煮しめ ・ 青菜の辛子胡麻和え ・ すまし汁 ・ 果物 P 24.3g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>11日</b> (554Kcal) ・ 御飯 ・ 厚揚げと豚肉の炒め物 ・ 南瓜のいとこ煮 ・ 中華風和え物 ・ スープ ・ 果物 P 24.3g F 14.0g 塩分 3.0g	<b>12日</b> (538Kcal) ・ 御飯 ・ 魚のホイル焼き ・ がんもどきの含め煮 ・ ごぼうの炒めなます ・ すまし汁 ・ 果物 P 21.6g F 14.7g 塩分 3.5g	<b>13日</b> (526Kcal) ・ カツ丼 ・ 南瓜の含め煮 ・ 五目豆 ・ すまし汁 ・ 果物 P 21.9g F 13.0g 塩分 3.5g	<b>14日</b> (544Kcal) ・ ジャコ御飯 ・ 鶏肉の大葉焼き ・ 厚揚げと野菜の煮物 ・ 甘藷のオレンジ煮 ・ すまし汁 ・ 果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.1g	<b>15日</b> (520Kcal) ・ 御飯 ・ 魚の味噌煮 ・ 炊き合わせ ・ 青菜としめじの和え物 ・ すまし汁 ・ 果物 P 24.2g F 14.3g 塩分 3.0g
<b>17日</b> (540Kcal) ・ 赤飯 ・ 五目厚焼き玉子 ・ 南瓜の含め煮 ・ 生姜醤油和え ・ みそ汁 ・ 果物 P 22.3g F 12.6g 塩分 3.0g	<b>18日</b> (538Kcal) ・ ちらしずし ・ 鶏肉の治部煮 ・ 青菜の胡麻和え ・ すまし汁 ・ 果物 P 24.9g F 14.6g 塩分 3.6g	<b>19日</b> (554Kcal) ・ 御飯 ・ 豚肉の生姜焼き ・ カブと薩摩揚げの煮物 ・ キャベツの胡麻酢和え ・ すまし汁 ・ 果物 P 23.5g F 16.9g 塩分 3.0g	<b>20日</b> (545Kcal) ・ ゆかり御飯 ・ 魚の黄身焼き ・ 大根の含め煮 ・ 春雨の炒め煮 ・ みそ汁 ・ 果物 P 24.7g F 14.0g 塩分 3.5g	<b>21日</b> (545Kcal) ・ 御飯 ・ 魚の南蛮漬け ・ 車麩の玉子とじ ・ 青菜のピーナッツ和え ・ すまし汁 ・ 果物 P 25.1g F 15.1g 塩分 3.3g	<b>22日</b> (568Kcal) ・ かやく御飯 ・ 豆腐ハンバーグ ・ 竹輪の金平 ・ 煮豆 ・ すまし汁 ・ 果物 P 24.1g F 16.8g 塩分 3.2g
<b>24日</b> (573Kcal) ・ 御飯 ・ 魚のフライ ・ カブの含め煮 ・ 茄子のしぎ焼き ・ すまし汁 ・ 果物 P 22.7g F 13.6g 塩分 3.5g	<b>25日</b> (530Kcal) ・ 三色丼 ・ 南瓜のグラッセ ・ キャベツとシラス和え ・ さつま汁 ・ 果物 P 22.5g F 12.5g 塩分 3.5g	<b>26日</b> (530Kcal) ・ 茶飯 ・ おでん ・ 炒り玉子和え ・ 煮豆 ・ すまし汁 ・ 果物 P 23.7g F 12.6g 塩分 3.6g	<b>27日</b> (537Kcal) ・ 御飯 ・ 豆腐と挽肉の味噌炒め ・ カブと桜エビのあんかけ ・ 茄子の胡麻和え ・ スープ ・ 果物 P 24.3g F 15.5g 塩分 3.3g	<b>28日</b> (563Kcal) ・ 菜飯 ・ 魚の塩焼き ・ 里芋と大根の煮物 ・ 煮豆 ・ きのこ汁 ・ 果物 P 25.0g F 13.7g 塩分 3.3g	<b>29日</b> (528Kcal) ・ 親子うどん ・ 甘藷のレモン煮 ・ キャベツのソテー ・ ヨーグルトゼリー P 23.1g F 12.3g 塩分 3.1g



秋も深まり、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。日中との寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。体を冷やさないよう、温かい食事で内側からしっかりと体を温めましょう。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事で、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

★ 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★ 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。