

10月の献立予定表

月	火	水	木	金	土
	1日 (546Kcal) ・御飯 ・豚肉とニラのソテー ・甘藷の田舎煮 ・酢味噌和え ・きのこ汁 ・果物 P 22.0g F 13.5g 塩分 3.0g	2日 (564Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろあん ・キャベツの甘酢和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.5g F 14.3g 塩分 3.0g	3日 (530Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 24.7g F 17.8g 塩分 3.2g	4日 (562Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 16.0g 塩分 3.0g	5日 (562Kcal) ・御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・変わり金平 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 14.4g 塩分 3.2g
	7日 (551Kcal) ・さつまいも御飯 ・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 ・かき玉汁 ・果物 P 23.4g F 16.9g 塩分 3.3g	8日 (568Kcal) ・かやく御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 13.3g 塩分 3.2g			11日 (562Kcal) ・赤飯 ・魚のけんちん焼き ・大学芋 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.0g 塩分 3.0g
14日 (531Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 15.3g 塩分 3.1g	15日 (553Kcal) ・赤飯 ・変わり玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 16.1g 塩分 3.0g	16日 (581Kcal) ・ふりかけ御飯 ・鶏肉のから揚げ ・カブの含め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 14.3g 塩分 3.3g	17日 (556Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレー炒め ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.8g F 16.8g 塩分 3.0g	18日 (578Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根と挽肉の炒め物 ・キャベツのシラス和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 16.8g 塩分 3.5g	19日 (535Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・カブの吉野煮 ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 24.1g F 13.9g 塩分 3.2g
21日 (562Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のクルミ和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.8g 塩分 3.0g	22日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・青菜のピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 14.9g 塩分 3.2g	23日 (584Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.2g 塩分 3.0g	24日 (525Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・青菜とコーンのソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.3g 塩分 3.4g	25日 (547Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 13.1g 塩分 3.5g	26日 (571Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・豆腐のスープ ・フルーツポンチ
28日 (557Kcal) ・中華丼 ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・スープ ・果物 P 22.8g F 13.2g 塩分 3.0g	29日 (577Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.9g 塩分 3.0g	30日 (575Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.2g 塩分 3.3g	31日 (537Kcal) ・五目チャーハン ・豆腐と椎茸の旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 24.9g F 14.9g 塩分 3.3g		



秋が旬の秋鮭は、良質なたんぱく質に加えDHA、EPAやビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンDなどが豊富に含まれスタミナ満点です。鮭の身の赤い色素成分は、抗酸化物質のアスタキサンチンによるものです。悪玉コレステロールを排除したり、活性酸素を除去して免疫力がアップします。

- ★ 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。
- ★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。ご参考になさってください。