



11月献立表



今月は「さつまいもの2色茶巾絞り」を作る予定です(^^♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
<p>自分の体重とBMIを知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> BMIとは、体格を客観的に評価する指標 身長と体重から計算 自分の体格について確認してみましょう <p>BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m = ()kg ÷ ()m ÷ ()m</p> <p>あなたのBMIはどれにあてはまりますか？</p> <table border="1"> <tr> <td>18.5未満</td> <td>18.5~24.9</td> <td>25以上</td> </tr> <tr> <td>低体重 (やせ)</td> <td>普通体重 (標準)</td> <td>肥満</td> </tr> </table> <p>★ BMIの目標が 21.5~24.9 ★ この範囲内の方は、そうでない人よりも病気のリスクが低いと言われている</p>					18.5未満	18.5~24.9	25以上	低体重 (やせ)	普通体重 (標準)	肥満	<p>焼き鳥丼 いんげんの胡麻和え ミニかき揚げ 味噌汁</p>  <p>I補給:-:575kcal タバコ質:23.8g 脂質:17.6g 食塩相:3.2g</p>
18.5未満	18.5~24.9	25以上									
低体重 (やせ)	普通体重 (標準)	肥満									
3日	4日	5日	6日	7日	8日						
<p>散らし寿司 ほうれん草の和え物 じゃが芋の煮ころがし 赤だし</p>  <p>I補給:-:441kcal タバコ質:12.6g 脂質:3.6g 食塩相:4.1g</p>	<p>竹輪うどん いりご菜めしおにぎり 春菊のごま味噌和え 南瓜の煮物</p>  <p>I補給:-:593kcal タバコ質:16.4g 脂質:9.1g 食塩相:5.5g</p>	<p>ご飯 アジの梅肉焼き 白菜の甘酢和え 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁</p>  <p>I補給:-:415kcal タバコ質:20.2g 脂質:4.2g 食塩相:2.4g</p>	<p>挽肉と野菜の甘辛丼 胡瓜のザーサイ和え 杏仁豆腐 わかめスープ</p>  <p>I補給:-:502kcal タバコ質:17.6g 脂質:13.6g 食塩相:2.2g</p>	<p>ご飯 さばの生姜煮 小松菜の和え物 切干大根の煮物 味噌汁</p>  <p>I補給:-:574kcal タバコ質:19.6g 脂質:18.3g 食塩相:3.4g</p>	<p>【秋のお茶会】 ご飯 鶏肉のオーソライズ焼き 和風スパゲティソース イタリアンサラダ コンソメスープ</p>  <p>I補給:-:565kcal タバコ質:22.2g 脂質:19.0g 食塩相:3.0g</p>						
10日	11日	12日	13日	14日	15日						
<p>味噌ラーメン しそわかめおにぎり 焼き餃子 マンゴープリン</p>  <p>I補給:-:587kcal タバコ質:19.3g 脂質:10.5g 食塩相:5.4g</p>	<p>【おやつレク】 ご飯 鶏肉のパーベキューソース焼き 大根のごま和え きのこのバター炒め 味噌汁</p>  <p>I補給:-:520kcal タバコ質:22.0g 脂質:14.9g 食塩相:3.5g</p>	<p>ポークカレー フレンチサラダ プリン 福神漬</p>  <p>I補給:-:629kcal タバコ質:17.7g 脂質:16.7g 食塩相:3.6g</p>	<p>ご飯 サーモンフライ オクラのなめ茸和え ミニおでん 味噌汁</p>  <p>I補給:-:574kcal タバコ質:21.8g 脂質:16.1g 食塩相:3.9g</p>	<p>ご飯 白身魚のムニエル マカロニサラダ じゃが芋のクリーム煮 コンソメスープ</p>  <p>I補給:-:518kcal タバコ質:19.9g 脂質:9.8g 食塩相:3.6g</p>	<p>ご飯 ハンバーグのきのこあんかけ 胡瓜の塩昆布和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁</p>  <p>I補給:-:589kcal タバコ質:23.3g 脂質:18.8g 食塩相:2.9g</p>						
17日	18日	19日	20日	21日	22日						
<p>ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜の和え物 里芋の田楽 清まし汁</p>  <p>I補給:-:582kcal タバコ質:18.8g 脂質:19.9g 食塩相:2.2g</p>	<p>三色丼 キャベツの梅肉和え ピーマンの炒め煮 赤だし</p>  <p>I補給:-:497kcal タバコ質:18.5g 脂質:10.9g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃと枝豆のサラダ 春菊の煮浸し 味噌汁</p>  <p>I補給:-:497kcal タバコ質:22.6g 脂質:11.3g 食塩相:2.6g</p>	<p>ご飯 たらこの竜田揚げ ブロッコリーのピーナツ和え かぶの薄くず煮 味噌汁</p>  <p>I補給:-:468kcal タバコ質:20.2g 脂質:9.5g 食塩相:2.5g</p>	<p>【セレクト献立】 焼きそば/あんかけ焼きそば 柚子菜飯おにぎり ほうれん草の白和え 味噌汁</p> <p>【おやつレク】</p> 	<p>ご飯 赤魚の西京焼き なます 五目しんじょうと野菜の煮物 かき玉汁</p>  <p>I補給:-:472kcal タバコ質:20.2g 脂質:7.7g 食塩相:2.5g</p>						
24日	25日	26日	27日	28日	29日						
<p>キーマカレー 海藻サラダ オレンジゼリー 福神漬</p>  <p>I補給:-:608kcal タバコ質:15.7g 脂質:19.1g 食塩相:3.9g</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁</p>  <p>I補給:-:590kcal タバコ質:23.1g 脂質:14.5g 食塩相:2.7g</p>	<p>にゅうめん ゆかりおにぎり 厚揚げのピリ辛炒め フルーチェ</p>  <p>I補給:-:469kcal タバコ質:12.4g 脂質:7.8g 食塩相:4.1g</p>	<p>ご飯 赤魚の焼き浸し いんげんの土佐和え 切干大根の煮物 味噌汁</p>  <p>I補給:-:477kcal タバコ質:21.1g 脂質:5.5g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯 ゆで豚と野菜のごまだれがけ チンゲン菜の和え物 ちくわの胡麻揚げ 味噌汁</p>  <p>I補給:-:507kcal タバコ質:20.6g 脂質:11.5g 食塩相:2.8g</p>	<p>【誕生日会】 赤飯 ほっけのみりん漬け焼き 春菊の白和え 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁</p>  <p>I補給:-:470kcal タバコ質:20.6g 脂質:11.5g 食塩相:2.8g</p>						

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。