

10月献立表

今月のおやつレク



おやつレクはさつまいもの2色茶巾絞りを作る予定です。
みなさんぜひ参加してください♪♪

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日					
果物は1日どのくらい摂る？				果物200gはどのくらい？				1日		2日		3日			
秋は、「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食材が豊富な季節です。普段、皆さんはどのくらい果物を食べますか？ ・ 1日200gの果物を摂取することが目標 ・ ビタミン・ミネラルが豊富 例①みかん・キウイフルーツ →ビタミンC：抗酸化作用があり、免疫機能の強化に役立つ 例②バナナ・柿 →カリウム：高血圧の予防に効果がある ・ 生活習慣病の予防にも効果がある →循環器疾患の発症や死亡リスクが低下				・ りんご：中くらい1個 ・ バナナ：2本 ・ みかん：2個 ・ 生の果物がおすすめ ・ ジュースや缶詰は、糖分が多いため摂り過ぎに注意 ・ 果物自体にも糖分を多く含むので200gを目安に											
I総k°-:638kcal タバ°k質:24.8g 脂質:15.4g 食塩相:4.5g				I総k°-:639kcal タバ°k質:23.0g 脂質:25.3g 食塩相:3.0g				I総k°-:508kcal タバ°k質:11.6g 脂質:13.7g 食塩相:3.9g		I総k°-:561kcal タバ°k質:18.5g 脂質:15.4g 食塩相:3.8g		I総k°-:566kcal タバ°k質:18.5g 脂質:17.4g 食塩相2.1:g			
5日		6日		7日		8日		9日		10日					
さつまいもご飯 筑前煮 青梗菜の茸和え スパゲッティソテー 味噌汁		ご飯 ぶりのけずりかつお焼き ひじきサラダ ちくわの磯辺揚げ 清まし汁		ご飯 さばの焼き浸し 大根と小海老の酢の物 じゃがいもの蟹あんかけ 清まし汁		ご飯 メンチカツ 小松菜と卵の柴漬け和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁		シーフードカレー コールスローサラダ バナナムース 福神漬け		塩ラーメン ゆず菜飯おにぎり 蒸しシュウマイ オレンジゼリー					
															
I総k°-:638kcal タバ°k質:24.8g 脂質:15.4g 食塩相:4.5g		I総k°-:639kcal タバ°k質:23.0g 脂質:25.3g 食塩相:3.0g		I総k°-:594kcal タバ°k質:19.8g 脂質:18.1g 食塩相:2.9g		I総k°-:774kcal タバ°k質:19.4g 脂質:28.9g 食塩相:4.7g		I総k°-:573kcal タバ°k質:15.5g 脂質:15.6g 食塩相:3.6g		I総k°-:558kcal タバ°k質:16.7g 脂質:10.5g 食塩相:4.6g					
12日		13日		14日		15日		16日		17日					
焼肉丼 チョレギサラダ 杏仁豆腐 中華スープ		ご飯 鶏肉と茄子の甘辛炒め ビーンズサラダ 里芋の味噌煮 清まし汁		肉うどん ゆかりおにぎり アボカドのドレッシング和え ピーチゼリー		ご飯 アジの南蛮漬け 胡瓜のめた和え さつま芋のの甘辛煮 清まし汁		ご飯 八宝菜 もやし中華サラダ 焼き餃子 中華スープ		ご飯 鰯の青のり風味焼き マカロニサラダ ひじきの炒り煮 味噌汁					
															
I総k°-:505kcal タバ°k質:20.3g 脂質:11.9g 食塩相:3.5g		I総k°-:570kcal タバ°k質:22.0g 脂質:16.8g 食塩相:2.9g		I総k°-:522kcal タバ°k質:18.4g 脂質:6.1g 食塩相:3.7g		I総k°-:562kcal タバ°k質:19.6g 脂質:11.6g 食塩相:2.2g		I総k°-:513kcal タバ°k質:20.9g 脂質:11.4g 食塩相3.1:g		I総k°-:517kcal タバ°k質:22.0g 脂質:10.9g 食塩相:4.1g					
19日		20日		21日		22日		23日		24日					
ご飯 ほっけの塩焼き 人参の胡麻和え 小松菜の煮浸し 味噌汁		チキンきのこカレー キャベツのドレッシング和え プリン 福神漬け		【セレクト献立】 ご飯 鰯のちゃんちゃん焼き/鶏肉のちゃんちゃん焼き オクラのおかか和え さつま揚げと切り昆布の煮物 清まし汁		ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース アボカドのサラダ 青梗菜のソテー コンソメスープ		散らし寿司 冬瓜の蟹あんかけ えんどうのサラダ 赤だし		ご飯 めばるの味噌煮 かりんがのゆかり和え ピーマンの炒め煮 清まし汁					
															
I総k°-:452kcal タバ°k質:20.6g 脂質:6.7g 食塩相:3.8g		I総k°-:572kcal タバ°k質:14.2g 脂質:17.7g 食塩相:3.4g		I総k°-:509kcal タバ°k質:25.5g 脂質:9.4g 食塩相:4.8g		I総k°-:575kcal タバ°k質:22.7g 脂質:23.0g 食塩相:3.2g		I総k°-:427kcal タバ°k質:14.0g 脂質:3.1g 食塩相:4.2g		I総k°-:453kcal タバ°k質:20.9g 脂質:4.6g 食塩相:3.5g					
26日		27日		28日		29日		30日		31日					
焼きそば ごま菜飯おにぎり 大根のドレッシング和え 味噌汁		ご飯 魚の中華蒸し〜きのこあん〜 小松菜のピーナツあえ スナックエンドウのソテー 味噌汁		コーンバターピラフ いんげんのツナサラダ コロッケ コンソメスープ		【おやつレク】 ご飯 つくねの照り焼き 大根の浅漬け さつま芋の甘辛煮 かきたま汁		ご飯 あじの竜田焼き 春雨のだしボン酢サラダ ごぼうの甘辛炒め煮 味噌汁		【誕生日会：ケーキ】 赤飯 赤魚の更紗蒸し 里芋の和風サラダ ほうれん草とベーコンのソテー 赤だし					
															
I総k°-:468kcal タバ°k質:17.4g 脂質:8.4g 食塩相:4.0g		I総k°-:447kcal タバ°k質:22.2g 脂質:6.0g 食塩相:4.6g		I総k°-:454kcal タバ°k質:22.7g 脂質:11.5g 食塩相:3.3g		I総k°-:549kcal タバ°k質:18.6g 脂質:11.2g 食塩相:2.5g		I総k°-:518kcal タバ°k質:21.2g 脂質:7.0g 食塩相:4.2g		I総k°-:452kcal タバ°k質:22.5g 脂質:7.0g 食塩相:3.0g					

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。