

〇〇 10月 献立表 〇〇

練馬ダイサービス

				1(木)		2(金)		3(土)	
昼食				米飯 味噌汁 松風焼き チンゲン菜の炒め物 なすの生姜和え 漬け物 エネルギー 573 kcal	米飯 味噌汁 ポークソテー青しそソースかけ カリフラワーのクリーム煮 レンコンのピリ辛炒め 漬け物 521 kcal	かやくご飯 味噌汁 魚の梅香焼き(かれい) 昆布の炒め煮 煮豆 黄桃缶 506 kcal			
3時				フルーチェ 42 kcal	パームクーヘン 83 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal			
		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
昼食			米飯 豚汁 魚の蒲焼(鰯) 小松菜の煮浸し 白菜のゆかり和え フルーツ(オレンジ) エネルギー 507 kcal	米飯 中華スープ 五目豆腐 さつまいものレモン煮 ほうれん草のナムル 漬け物 558 kcal	米飯 味噌汁 魚の塩焼き(秋刀魚) ぜんまいの煮物 インゲンのおかか和え 漬け物 509 kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げおろしかけ 南瓜含め煮 もやしとにらの和え物 漬け物 507 kcal			
3時			ロールケーキ 89 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	手作りおやつ			
		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
昼食	ビビンバ丼 中華スープ なすの土佐煮 白菜の柚子香和え みかん缶 エネルギー 512 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふきのおかか煮 おろし和え フルーツ(バナナ) 496 kcal	米飯 中華スープ かに玉風 キャベツの炒め物 インゲンの胡麻ドレ和え 漬け物 527 kcal	米飯 すまし汁 フライ(白身魚・コロッケ) ナスのそぼろ炒め 青梗菜の柚子風味和え 漬け物 551 kcal	米飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ミモザサラダ ピーマンのおかか炒め 漬け物 531 kcal	A 魚のバター焼き(ます) B 豆腐ハンバーグ 米飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 キャベツの昆布和え 洋ナン缶 選択A 528 kcal 選択B 514 kcal			
3時	カステラ 96 kcal	カステラ 96 kcal	パンケーキ 73 kcal	プリン 76 kcal	ロールケーキ 89 kcal	パームクーヘン 83 kcal			
		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
昼食	米飯 かきたま汁 鱈の西京焼き ひじき煮 とろろ芋 漬け物 エネルギー 573 kcal	米飯 中華スープ 八宝菜 シューマイ 春雨とわかめの酢の物 漬け物 499 kcal	米飯 味噌汁 ハンバーグ 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬け物 536 kcal	米飯 味噌汁 鶏肉のバンバンジー がんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ(りんご) 489 kcal	A 魚の胡麻照り焼き(鯖) B 鶏肉の胡麻照り焼き 米飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 なめこおろし 漬け物 選択A 496 kcal 選択B 515 kcal	米飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 ほうれん草とハムのソテー なめこおろし 漬け物 507 kcal			
3時	プチドッグプレーン 77 kcal	吹雪まんじゅう 83 kcal	フルーチェ 42 kcal	クリームパン 122 kcal	パンケーキ 73 kcal	たい焼き 89 kcal			
		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
昼食	米飯 中華スープ ホイコーロー 豆腐サラダ 小松菜の磯和え 黄桃缶 エネルギー 483 kcal	A 揚げ魚のマリネ(ます) B 鶏肉のマリネ 米飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 白菜の昆布和え みかん缶 選択A 522 kcal 選択B 506 kcal	ラーメン ギョーザ 南瓜サラダ カクテル缶 529 kcal	まいたけ御飯 味噌汁 鶏肉の胡麻だれ焼き 里芋のおかか煮 小松菜の辛子和え 漬け物 503 kcal	カレーライス コンソメスープ 卵サラダ 福神漬 洋ナン缶 561 kcal	米飯 味噌汁 魚の沢煮(鱈) なすの炒め物 卵豆腐 フルーツ(キウイ) 510 kcal			
3時	吹雪まんじゅう 83 kcal	プリン 76 kcal	パームクーヘン 83 kcal	パンケーキ 73 kcal	フルーチェ 42 kcal	黒糖まんじゅう 83 kcal			

* 都合により献立を変更することがあります。

さんま(秋刀魚)

秋に大量に漁獲され、形が刀に似ているので、「秋刀魚」となりました。旬は、9月~11月頃です。目に張りや光があり、表面にツヤがある口ばしが黄色いものが美味しいです。栄養成分は、良質なたんぱく質とビタミンD・B12・E・A、ナイアシンのビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルを含みます。また、タウリンや不飽和脂肪酸のEPAとDHAが含まれます。EPAは、血栓防止、動脈硬化の予防に効果があり、DHAは、脳を活性化し、学習能力を高めます。また、アレルギー症状を改善する効果があります。ビタミンB12、鉄分は、貧血予防に有効です。ビタミンDがカルシウム吸収を高めるので骨粗鬆症や精神安定に効果があります。タウリンは、コレステロールを低下させ肝機能を強化します。ビタミンAは、皮膚や目を健康に保ちます。はらわたの栄養素が豊富なのではらわたごと食べる料理が好ましいです。



5日、6日は、運動会の為 8日、9日、10日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。