

〇〇 10月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ご飯 味噌汁 ますのマリネ 大根のくず煮 キャベツのしそ和え 漬物 エネルギー 479 kcal	ご飯 味噌汁 ポークソテー青じそソース カリフラワーのクリーム煮 青梗菜のお浸し パイン缶 507 kcal	ご飯 味噌汁 松風焼き ピーマンのカレー炒め もやしとにらの和え物 黄桃缶 549 kcal	A さんまの塩焼き B さんまの蒲焼 ご飯 すまし汁 厚揚げと野菜の煮物 きゅうりの味噌和え フルーツ(オレンジ) 選択A 494 kcal 選択B 549 kcal	ご飯 鶏肉と野菜のトマトシチュー ほうれん草とコーンのソテー 和風サラダ カクテル缶 493 kcal	ビビンバ丼 中華スープ なすの土佐煮 インゲンの柚子風味和え みかん缶 468 kcal
3時	ロールケーキ 113 kcal	プチドッグブレイン 100 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	メープルプチケーキ 104 kcal	バームクーヘン 135 kcal
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	おにぎり(ゆかり・ふりかけ) 鶏肉のから揚げ 焼き魚 卵焼き ウインナー インゲンの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 542 kcal	いなり寿司 鶏肉のから揚げ 焼き魚 卵焼き ウインナー インゲンの胡麻和え 味噌汁 564 kcal	ご飯 味噌汁 さわらのバター焼き 白菜のコンソメ煮 オクラのおかか和え フルーツ(バナナ) 447 kcal	ご飯 中華スープ ホイコーロー さつま芋の甘煮 青梗菜の磯和え 漬物 466 kcal	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ ひじき煮 とろろ芋 カクテル缶 436 kcal	A 豚肉の生姜炒め B 豚肉の梅風味炒め ご飯 味噌汁 ブロッコリーのたまごあんかけ ツナサラダ 黄桃缶 492 kcal
3時	ゼリー 73 kcal	ゼリー 73 kcal	フルーチェ 56 kcal	たいやき 132 kcal	パンケーキ 87 kcal	プリン 108 kcal
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ご飯 すまし汁 鯖の西京焼き 南瓜含め煮 カリフラワーしそ風味和え パイン缶 エネルギー 494 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉柳川風 ピーマンのおかか炒め 大根サラダ 漬物 460 kcal	A 鶏肉の焼肉だれ焼き B 鶏肉の味噌マヨ焼き ご飯 すまし汁 里芋の煮物 キャベツの和え物 カクテル缶 選択A 437 kcal 選択B 451 kcal	ご飯 味噌汁 かれいの沢煮 なすの中華炒め 小松菜のピーナッツ和え 漬物 421 kcal	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 みかん缶 497 kcal	ご飯 かき玉スープ 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 もやしとにらのお浸し フルーツ(キウイ) 494 kcal
3時	カステラ 130 kcal	バームクーヘン 135 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	ロールケーキ 113 kcal	ゼリー 73 kcal	メープルプチケーキ 104 kcal
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	まいたけご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の胡麻ダレ和え 黄桃缶 エネルギー 499 kcal	ご飯 中華スープ かに玉風 もやしの炒め物 インゲンのマヨ和え みかん缶 521 kcal	ご飯 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 青梗菜のナムル 漬物 454 kcal	ラーメン ギョーザ 南瓜サラダ カクテル缶 557 kcal	A 鶏肉の梅肉ソースかけ B かれいの梅肉ソースかけ ご飯 味噌汁 金平ごぼう 小松菜のおかか和え フルーツ(バナナ) 選択A 440 kcal 選択B 409 kcal	ご飯 味噌汁 さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 花野菜のドレッシング和え 漬物 493 kcal
3時	フルーツヨーグルト 87 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	プチドッグブレイン 100 kcal	プリン 108 kcal	たいやき 132 kcal	パンケーキ 87 kcal
	30(月)	31(火)				
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 青梗菜の生姜和え みかん缶 エネルギー 500 kcal	A たらのマヨネーズ焼き B たらのカレー風味焼き ご飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 選択A 481 kcal 選択B 438 kcal				
3時	フルーチェ 56 kcal	シヨコラプチケーキ 107 kcal				

体育の日(10月9日)

体育の日は、10月の第2月曜となっていますが、元々10月10日に制定されていました。これは1964年に開催された東京オリンピックの開会式が行われた日にちなんでいます。東京オリンピックは、日本で初めて開催されたオリンピックということもあり、その感動や輝かしい成績を称えてこの日を記念日とすることにし、なおかつ「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されています。

きのこの成分と栄養

きのこ類の一般成分は野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。乾シイタケの食物繊維の含有率は40%強で乾燥重量当たりに換算しても大根やネギよりもはるかに多いです。したがって、きのこ類を食べることで便通が良くなることが確認され、成人病の予防効果もあると考えられます。また、きのこにはミネラルのカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。



4日、5日は手作りおやつのため栄養価は入っていません。