○○ 10 月献立表○○

練馬デイサービス

						1（ 土 ）
昼食						ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 切干大根の煮物 小松菜の和え物 みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 385 3
3時						今川焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 87 0
	3（ 月 ）	4（ 火 ）	5（ 水 ）	6（ 木 ）	7（ 金 ）	8（ 土 ）
昼食	ごはん コンソメスープ 鶏肉チーズ焼 ピーマンのピリ辛炒め 大根サラダ 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 417 2.6	ごはん 中華スープ かに玉風 シューマイ キャベツの和え物 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 389 3.1	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 ブロッコリーのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 438 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油 里芋の煮物 インゲンのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 507 3.4	ごはん 味噌汁 タラのバター焼き 白菜のコンソメ煮 オクラのおかか和え パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 357 3.4	ごはん 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 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 448 3.7
3時	おはぎ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 71 0	クレープ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 101 0.1	クリームコンフェ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 94 0.1	まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 69 0	生チョコケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 112 0	メープルプチケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 104 0.2
	10（ 月 ）	11（ 火 ）	12（ 水 ）	13（ 木 ）	14（ 金 ）	15（ 土 ）
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 小松菜のお浸し 黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 437 3.4	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 インゲンの胡麻味噌和え フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 490 2.8	Aポークソテー青じそソース Bポークソテーオニオンソース ごはん 味噌汁 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 選択A 463 3.7 選択B 457 3.4	ごはん 味噌汁 さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 429 3.7	おにぎり（ゆかり・ふりかけ） 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 548 3.8	いなり寿司 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 566 3.6
3時	エクレア ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 107 0.1	おはぎ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 71 0	今川焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 87 0	プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 92 0.1	ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 73 0	ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 73 0
	17（ 月 ）	18（ 火 ）	19（ 水 ）	20（ 木 ）	21（ 金 ）	22（ 土 ）
昼食	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 大根のくず煮 ほうれん草の胡麻ダレ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 488 3.6	ごはん 味噌汁 〈ﾘｸｴｽﾄ〉豆腐ハンバーグのあんかけ 南瓜含め煮 白菜の梅肉和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 402 3.5	ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 451 3.6	ごはん 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 パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 473 2.7	Aたらのコーンマヨ焼 Bたらのチーズパン粉焼 ごはん 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 選択A 451 3.3 選択B 432 3.6	ごはん 味噌汁 〈ﾘｸｴｽﾄ〉かれいの沢煮 茄子の中華炒め ほうれん草の辛子マヨ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 414 3.5
3時	プチドック ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 112 0.2	蒸しケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 96 0.1	まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 69 0	フルーチェ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 54 0.2	クレープ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 101 0.1	シュークリーム ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 100 0.1
	24（ 月 ）	25（ 火 ）	26（ 水 ）	27（ 木 ）	28（ 金 ）	29（ 土 ）
昼食	〈ﾘｸｴｽﾄ〉味噌野菜ラーメン ギョーザ かぼちゃのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 527 3.4	〈鹿児島県郷土料理〉からいもごはん 味噌汁 さわらの照り焼き キャベツの煮浸し カリフラワーの和え物 カクテル缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 409 3.7	ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 豆腐のそぼろあん ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 500 3.8	ごはん 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 和風スパゲティサラダ 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 473 3.3	ごはん 味噌汁 松風焼き もやしのカレー炒め 小松菜のおかか和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 443 3.6	ごはん すまし汁 豚肉柳川風 じゃが芋のベーコン炒め キャベツのしそ和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 458 3.4
3時	蒸しケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 96 0.1	どらやき ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 117 0.2	おはぎ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 71 0	メープルプチケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 104 0.2	パンケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 85 0.2	モンブラン ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 152 0

	31（ 月 ）
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 450 3.4
3時	まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ・塩分 69 0

＊都合により献立を変更することがあります。

体育の日（第2月曜日）

元々は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10月10日に制定されていました。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。

〈鹿児島県郷土料理〉からいもごはん

“からいも”とはさつまいものことです。琉球を経由して中国から伝わってきたことから地元民の間では「から（唐）いも」や「かいも」の名で呼ばれおり、今や鹿児島県の特産品として全国に知られています。からいもごはんは手軽に作れることから現在でも食卓に上がり、さつまいもの甘みとほっくりとした食感がごはんと好相性で、老若男女から親しまれています。

★★★ 練馬デイサービス 10 月 栄養価表 ★★★

						1 日 (土)
ｴﾈﾙｷﾞｰ						472 kcal
蛋白質						22.3 g
脂質						7.3 g
食塩相当量						3 g
炭水化物						81.8 g
	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	488 kcal	490 kcal	532 kcal	576 kcal	469 kcal	552 kcal
蛋白質	23.5 g	13.2 g	24.9 g	22.6 g	20.6 g	21 g
脂質	14 g	12.3 g	14 g	13.4 g	9.8 g	16.4 g
食塩相当量	2.6 g	3.2 g	3.2 g	3.4 g	3.4 g	3.9 g
炭水化物	69.1 g	82.3 g	78.7 g	95 g	76.5 g	81.5 g
	10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	544 kcal	561 kcal	550 kcal / 544 kcal	521 kcal	621 kcal	639 kcal
蛋白質	22.4 g	20.2 g	25.2 g / 25.1 g	24.9 g	29.9 g	31 g
脂質	16 g	16.3 g	13.1 g / 13.1 g	13.2 g	16.9 g	19.2 g
食塩相当量	3.5 g	2.8 g	3.7 g / 3.4 g	3.8 g	3.8 g	3.6 g
炭水化物	77.8 g	82.8 g	87.2 g / 85.6 g	75.2 g	89.3 g	87.4 g
	17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	600 kcal	498 kcal	520 kcal	527 kcal	552 kcal / 533 kcal	514 kcal
蛋白質	24.3 g	14.6 g	19 g	20 g	25.7 g / 27.3 g	20.6 g
脂質	20.4 g	10 g	13 g	10.8 g	18.9 g / 14.4 g	17 g
食塩相当量	3.8 g	3.6 g	3.6 g	2.9 g	3.4 g / 3.7 g	3.6 g
炭水化物	84 g	87.4 g	85.8 g	90.8 g	70.4 g / 73.7 g	69 g
	24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	623 kcal	526 kcal	571 kcal	577 kcal	528 kcal	610 kcal
蛋白質	22.5 g	23.7 g	22.7 g	25 g	23.2 g	24.6 g
脂質	14.6 g	8.9 g	14.1 g	15.8 g	14.7 g	21.6 g
食塩相当量	3.5 g	3.9 g	3.8 g	3.5 g	3.8 g	3.4 g
炭水化物	103 g	89.7 g	90.2 g	88.2 g	78.1 g	82.6 g
	31 日 (月)					
ｴﾈﾙｷﾞｰ	519 kcal					
蛋白質	25.3 g					
脂質	13 g					
食塩相当量	3.4 g					
炭水化物	76.3 g					