

〇〇 10月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

| | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| 昼食 | ご飯 味噌汁(里芋・葱) ますのマリネ 大根のくず煮 キャベツのしそ和え みかん缶 エネルギー・塩分 495 3.4 | ご飯 味噌汁(南瓜・揚げ) 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 漬物 490 2.9 | ご飯 味噌汁(大根・かいわれ) 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 3.1 | A さんまの塩焼き B さんまの蒲焼 ご飯 すまし汁(麩・万葱) 厚揚げと野菜の煮物 きゅうりの味噌和え パイン缶 選択A 507 3 選択B 562 3 | 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 2 | ピビンパ丼 中華スープ(豆腐・にら) なすの土佐煮 インゲンの柚子風味和え みかん缶 468 3.3 | |
| 3時 | ロールケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 113 0 | プチドッグブレイン・紅茶 100 0.1 | 黒糖まんじゅう・ほうじ茶 70 0.1 | ゼリー・紅茶 73 0.2 | メープルプチケーキ・紅茶 104 0.2 | パームクーヘン・紅茶 135 0.2 | |
| | 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) | |
| 昼食 | A 豚肉の生姜炒め B 豚肉の梅風味炒め ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) ブロッコリーのたまごあんかけ ツナサラダ 黄桃缶 選択A 492 3.2 選択B 503 3.1 | ご飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 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 パイン缶 429 3.1 | おにぎり すまし汁 白身フライ 厚焼き玉子 豆腐シューマイ ウインナー マカロニサラダ フルーツ(みかん) 546 4.2 | おにぎり すまし汁 白身フライ 厚焼き玉子 豆腐シューマイ ウインナー マカロニサラダ フルーツ(みかん) 546 4.2 | ご飯 中華スープ(わかめ・葱) ホイコーロー さつま芋の甘煮 青梗菜の磯和え 漬物 466 2.8 | ご飯 味噌汁(玉葱・麩) 鶏肉の唐揚げおろしかけ ひじき煮 とろろ芋 カクテル缶 482 3.7 | |
| 3時 | ショコラブチケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3 | クリームパン・紅茶 131 0.3 | プリン・紅茶 108 0.1 | プリン・紅茶 108 0.1 | パンケーキ・紅茶 87 0.2 | たいやき・ほうじ茶 132 0 | |
| | 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) | |
| 昼食 | ご飯 すまし汁(はんぺん・かいわれ) 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・塩分 494 3 | ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) 豚肉柳川風 ピーマンのおかか炒め 大根サラダ 黄桃缶 482 2.9 | 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(麩・万葱) 里芋の煮物 キャベツの和え物 カクテル缶 選択A 437 3.4 選択B 451 2.7 | ご飯 味噌汁(もやし・油揚げ) かれいの沢煮 なすの中華炒め 小松菜のピーナッツ和え 漬け物 421 3.8 | カレーライス コンソメスープ(青梗菜・しめじ) コールスローサラダ 福神漬 みかん缶 497 3.2 | ご飯 かき玉スープ(玉子・さや) 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 もやしとにらのお浸し パイン缶 503 2.9 | |
| 3時 | プチドッグブレイン・紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1 | 吹雪まんじゅう・ほうじ茶 70 0.1 | パームクーヘン・紅茶 135 0.1 | チョコパン・紅茶 133 0.1 | フルーチェ・紅茶 56 0.2 | メープルプチケーキ・紅茶 104 0.2 | |
| | 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) | |
| 昼食 | まいたけご飯 味噌汁(麩・わかめ) 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・塩分 499 3.9 | ラーメン ギョーザ 南瓜サラダ カクテル缶 557 4.3 | ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) 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 3.4 | ご飯 中華スープ(白菜・えのき) 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 3.4 | A 鶏肉の梅肉ソースかけ B 鶏肉のバンバンジーソースかけ ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 金平ごぼう 小松菜のおかか和え パイン缶 選択A 422 3 選択B 439 2.7 | ご飯 味噌汁(里芋・万葱) 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 黄桃缶 513 2.9 | |
| 3時 | たい焼き・ほうじ茶 エネルギー・塩分 132 0 | ゼリー・紅茶 73 0.2 | ロールケーキ・紅茶 113 0 | 黒糖まんじゅう・ほうじ茶 70 0.1 | ピーナッツパン・紅茶 138 0.2 | パンケーキ・紅茶 87 0.2 | |
| | 30(月) | 31(火) | | | | | |
| 昼食 | ご飯 味噌汁(南瓜・葱) 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 青梗菜の生姜和え カクテル缶 エネルギー・塩分 499 3.4 | 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(芋・かいわれ) がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 選択A 481 3.5 選択B 438 3.4 | | | | | |
| 3時 | フルーチェ・紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2 | ショコラブチケーキ・紅茶 107 0.3 | | | | | |

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。

