



今週の献立表

みたけの社

9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)		10月5日(土)		10月6日(日)		
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	鱈の塩焼き	しらす納豆	彩りオムレツ	豆腐のみぞれあんかけ	小松菜納豆	ハムエッグ	鶏肉と高野豆腐の煮物							
	茄子の味噌炒め	大根と肉団子の煮物	ほうれん草のなめ茸和え	いんげんとさつま揚げの炒り煮	切り干し大根の胡麻炒め	根菜きんぴら	キャベツのポン酢和え							
	味付け海苔	牛乳	牛乳	ふりかけ	ジョア	牛乳	牛乳							
	563kcal	659kcal	637kcal	549kcal	555kcal	636kcal	661kcal							
昼食	カレーピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん					
	海藻サラダ	豚肉のマスタードソテー	厚揚げと野菜の麻婆	コンソメスープ	鶏ごぼうの卵とじ	豚肉の胡麻味噌炒め	豆腐の五目あんかけ							
	もやしとピーマンのソテー	マカロニサラダ	じゃが芋といんげんのサラダ	タラとポテトのチーズ焼き	ほうれん草のゆず浸し	長芋のオクラ和え	マカロニサラダ							
	ジョア	人参と昆布の炒め物	たたき胡瓜の梅風味	棒棒鶏サラダ	オレンジ	キウイ&黄桃缶	さつま芋のレーズン煮							
				牛乳										
	576kcal	700kcal	647kcal	693kcal	616kcal	534kcal	683kcal							
夕食	ごはん	鶏肉の照り焼き丼	ごはん	ごはん	誕生日リクエストメニュー	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	たらこスパゲティ	ポトフ風スープ	味噌汁							
	タラのタルタルソース焼き	白菜の生姜和え	あじの蒲焼	カレー肉じゃが	コンソメスープ	チキンのトマトチーズ焼き	五目ビーフン							
	南瓜と豚肉のガーリックソテー	オレンジ	鶏ほぐしと白菜のさっぱり和え	スッキーニの甘辛炒め	南瓜とベーコンのソテー	フロココリーとベーコンの炒め物	茄子と鶏肉の生姜煮							
	キウイ&黄桃缶		キウイ&みかん缶	梨	プリン	ヨーグルト	バナナ							
	616kcal	589kcal	552kcal	620kcal	637kcal	697kcal	741kcal							
栄養日 価の	エネルギー	1755kcal	エネルギー	1948kcal	エネルギー	1836kcal	エネルギー	1862kcal	エネルギー	1808kcal	エネルギー	1867kcal	エネルギー	2085kcal
	たんぱく質	79g	たんぱく質	79g	たんぱく質	78g	たんぱく質	79g	たんぱく質	79g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g
	脂質	47g	脂質	55g	脂質	38g	脂質	45g	脂質	41g	脂質	49g	脂質	52g
	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	7.5g
利用者さん リクエストメニュー		利用者さん リクエストメニュー						お誕生日 おめでとう						

あっという間に9月も終わり、10月が始まります。10月1日は食物繊維の日だそうです。食物繊維という言葉はいろんな場所で聞いたことがある人が多いのではないのでしょうか？秋の野菜といえど！と聞くと必ずといっていいほど答えてくれる、利用者さんにも大人気の野菜「さつま芋」や、れんこん・きのこなど旬を迎える野菜類は、暑い夏で疲れた身体を回復させてくれるのと同時に、これからくる寒い冬に備えて身体を温めてくれる力をもっています。さらになんと、食物繊維まで豊富！というとても優秀な食材たちなのです。食物繊維にはお腹の中を元気に保つために必要な菌を増やしてくれるものと、お腹を刺激してよく働くようにしてくれるものの2種類があります。どちらも摂りすぎも、足りないのも身体にはよくありません。秋の野菜はもちろんですが、果物や海藻など1年を通して食べられるたくさんの食材に、食物繊維は含まれていますので、バランスよく毎日少しずつ、いろんな食材を摂り入れることが大切です。