



# 今週の献立表

みたけの社

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のソテー ふりかけ 604kcal	ごはん 味噌汁 スタミナ納豆 刻み昆布の煮物 牛乳 616kcal	ごはん 味噌汁 揚げ豆腐 南瓜と鶏肉の甘辛煮 ジョア 712kcal	ごはん 味噌汁 鯖缶 小松菜と生揚げの炒め物 牛乳 633kcal	ごはん 味噌汁 納豆 青梗菜とアサリの炒り煮 牛乳 592kcal	ごはん 味噌汁 生揚げと豚肉のオイスター炒め かぶとしいたけの中華和え ふりかけ 603kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き ソーセージと野菜のカレーソテー 牛乳 662kcal				
	昼食	ごはん けんちん汁 あじのネギみそ焼き もやしのポン酢風味和え 牛乳 673kcal	カレーライス レンコンのサラダ 胡瓜と福神漬の和え物 682kcal	弁当 お弁当 選択メニュー		ごはん たらと野菜の甘酢あん 菜の花としめじの和え物 牛乳寒天 592kcal	ごはん 肉野菜中華炒め 人参と青菜のピーナッツ和え トマトと玉ねぎのおかかサラダ 601kcal	ベーコンのガーリックスパゲティ ミルクスープ 白菜とりんごのフレンチサラダ ヨーグルト 568kcal	チキンドリア 卵とアスパラのサラダ マカロニとフロッキーのソテー 600kcal		
		夕食	誕生日リクエストメニュー ごはん カツ煮 キャベツのクルミ和え 杏仁豆腐 652kcal	ごはん 味噌汁 さわらの野菜蒸し 切り干し大根のナムル オレンジ 538kcal	ごはん 中華スープ かに玉 シュウマイ バナナ 714kcal	ごはん かき玉汁 チキン南蛮 カリフラワーのサラダ オレンジ 668kcal	ごはん こしお汁 ぶりのにんにく醤油かけ 切り干し大根の胡麻炒め キウイ&みかん缶 773kcal	ごはん 蒸し鶏のオーロラソース いんげんの炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ 梨 527kcal	雑穀ごはん 味噌汁 鶏つくね照り焼き キャベツのピーナッツ和え 洋梨缶 626kcal		
			栄養価	エネルギー 1929kcal たんぱく質 80g 脂質 41g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1974kcal たんぱく質 79g 脂質 58g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 1426kcal たんぱく質 60g 脂質 31g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1893kcal たんぱく質 81g 脂質 47g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1966kcal たんぱく質 79g 脂質 55g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 1698kcal たんぱく質 78g 脂質 36g 食塩相当量 9.7g	エネルギー 1888kcal たんぱく質 79g 脂質 49g 食塩相当量 9.8g	
				お誕生日 おめでとうございます		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		利用者さん リクエストメニュー	

10月8日は、春夏秋冬を24個で分けた二十四節気というものの17番目となる「寒露」です。この頃になると、朝晩の冷え込みも本格的になりますが、日中もとても過ごしやすくなります。秋のいろんな野菜や果物がおいしい季節となる時期と涼しくなる時期が重なるので、食欲も回復してきます。まさに「食欲の秋」です。新米や、みなさんの大好きなさつまいもなど…たくさん食べたい！という気持ちはとってもわかります。なんでももりもり食べるのはとても良いことですが、食べ過ぎはよくありません。食べた分が運動などで消費されないと、「脂肪」として身体の中にとまっていき、結果として体重が増えすぎてしまったり、糖尿病・メタボリックシンドローム・脂質異常症など、生活習慣病の原因にもなりかねません。食べ過ぎを防ぐためには「よく噛む」こともとても効果があります。よく噛むことで、お腹がいっぱいと感じる脳の信号を刺激してくれるので、食材そのものの味を楽しむこともできます。秋～冬のは、みたけの社の利用者さんに人気なものもとても多いです。よく噛んで秋を楽しみましょう♪