

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20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							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	ふきとさつま揚げの煮物	なめ茸納豆	炒り豆腐	五目卵焼き	そぼろ納豆	秋刀魚のみぞれ煮	目玉焼き&ウィンナー							
	キャベツと竹輪の和え物	じゃが芋と豚肉の炒め物	白菜と青梗菜の生姜和え	小松菜とえのきの辛子和え	いんげん金平	もやしの干しエビ炒め	キャベツのカレー炒め							
	ふりかけ	豆乳(非常食)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳							
	512kcal	627kcal	627kcal	639kcal	649kcal	617kcal	716kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	十六穀米	ごはん	ごはん							
	豚肉の塩しモン炒め	コンソメスープ	鶏肉の生姜焼き	アクアパッツア	鶏肉と里芋の煮物	鯖の柚子味噌焼き	豚肉の柳川風煮							
	角切りさつま芋サラダ	フロッコリーと南瓜のサラダ	菜の花とカニカマの和え物	きのこアスパラのバター醤油炒め	ビーフン炒め	大根とわかめのサラダ	ほうれん草と笹かまの和え物							
	牛乳		茄子のおかかのせ	オレンジ	玉ねぎの梅かつお和え	人参しりしり	オクラの梅肉和え							
	762kcal	714kcal	514kcal	492kcal	644kcal	599kcal	624kcal							
夕食	ごはん	ごはん	誕生日リクエストメニュー	誕生日リクエストメニュー	ごはん	ごはん	ごはん							
	すまし汁	タラのピカタ	汁なし担々麺	キムチチャーハン	彩り野菜スープ	味噌汁	味噌汁							
	千草焼き	ミートボールのトマト煮	キャベツともやしのお浸し	中華スープ	ポークチャップ	鶏肉とピーマンの塩炒め	豆腐ステーキ(きのこソース)							
	にらともやしの味噌炒め	白菜とハムのコールスローサラダ	洋梨缶	豚肉と野菜のオイスター炒め	南瓜のサラダ	れんこんサラダ	冬瓜の煮物							
	バナナ	オレンジ		杏仁豆腐	キウイ&パイン缶	梨	キウイ&みかん缶							
	633kcal	609kcal	625kcal	557kcal	703kcal	680kcal	656kcal							
栄養価	エネルギー	1907kcal	エネルギー	1950kcal	エネルギー	1766kcal	エネルギー	1688kcal	エネルギー	1996kcal	エネルギー	1896kcal	エネルギー	1996kcal
	たんぱく質	81g	たんぱく質	79g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g	たんぱく質	78g
	脂質	45g	脂質	54g	脂質	51g	脂質	42g	脂質	51g	脂質	53g	脂質	55g
	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.3g

10月14日はスポーツの日です。2020年の東京オリンピックの開催をきっかけに、体育の日から名前を変えて制定された祝日です。暑い夏が終わり、気温は一気に下がってきましたが、陽が射すとポカポカして、外で身体を動かしたりするにはとてもいい季節となってきました。普段の生活に取り入れやすい運動の1つとして「歩く」があります。歩くといってもただ歩くのではなく、背筋を伸ばし、腕を軽く動かしながら歩くのがおすすめです。歩くだけで意味があるの...?なんて思う方もいるかもしれませんが、気分転換になったり、心臓や肺の働きを良くしてくれたり、骨を丈夫にしてくれたりします。さらに、糖尿病や高血圧の予防、肩こりや腰痛にも効果があり、身体にはいいことがたくさんです♪季節の変わり目で、身体がだるいな〜と感じたり、気分が晴れないな〜というときが多くなるかもしれません。そんなときこそ「歩く」!!是非歩いてみてください!!みたけの社の周りの木も少しずつ紅葉が始まっています。ぜひ紅葉を見ながら、外の空気を思い切り吸って、歩いてみてください♪