



	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	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	味噌汁
	生揚げの炒め物	納豆	卵豆腐	ミートオムレツ	高野豆腐の煮物	にらの卵とじ	納豆	白菜と絹さやの胡麻和え	大根のそぼろ煮	ブロッコリーとコーンのソテー	茄子の炒め煮	小松菜のツナ和え	白菜の塩炒め	
	たいみそ													
	593 kcal	514 kcal	553 kcal	551 kcal	506 kcal	538 kcal	567 kcal							
昼食	菜飯	ナポリタン	照り焼きチキンバーガー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ほうとう	エビピラフ				
	スパニッシュオムレツ	キャベツとレンコンのサラダ	トマトと水菜のサラダ	チーズダッカルビ	たら酢豚風	はんぺんのチーズフライ	レタスサラダ	ごぼうサラダ	洋梨缶	バナナ	ほうれん草のシラス和え	ブロッコリーとチーズのサラダ	パイン	杏仁豆腐
	オレンジ	牛乳	牛乳	リンゴ	フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳							
	乳酸菌飲料													
	756 kcal	658 kcal	718 kcal	718 kcal	711 kcal	778 kcal	697 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	豚丼	ごはん	ごはん	ごはん	味噌汁	赤魚のおろし煮	味噌汁			
	マーボー春雨	サバのゴマみそ焼き	キャベツのみそマヨ和え	アジフライ	青梗菜とかにかまの中華和え	ポテトサラダ	ポークソテーオニオンソース	めかぶの酢の物	じゃがいもとアスパラのソテー	白桃缶	キャベツとツナの和風サラダ	キャラメルプリン	なし梨	わかめの酢の物
	ゼリー	なし梨		オレンジ										
	679 kcal	800 kcal	736 kcal	637 kcal	693 kcal	644 kcal	635 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2028kcal	エネルギー	1972kcal	エネルギー	2007kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	1910kcal	エネルギー	1960kcal	エネルギー	1899kcal
	たんぱく質	62g	たんぱく質	73g	たんぱく質	80g	たんぱく質	75g	たんぱく質	67g	たんぱく質	73g	たんぱく質	75g
	脂質	51g	脂質	61g	脂質	52g	脂質	49g	脂質	48g	脂質	49g	脂質	49g
	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.8g

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの「目」は朝起きてから寝るまで、たくさん働いています。テレビやスマホ、ゲームなど、目を使う時間が多いと目が疲れて視力の低下につながります。使う時間を減らしたり、目を休める時間とって、目を大切にしましょう。栄養面から目を守るためには、「ビタミンA」が大きな働きをします。ビタミンAは、目や喉や鼻の粘膜を強くしたり肌をきれいにしてくれます。足りなくなると、暗いところで目が見えにくくなったり、風邪を引きやすくなったり、肌がカサカサになります。ビタミンAを多く含む食材は何か知っていますか？ 南瓜やブロッコリー、ほうれん草などの色の濃い野菜や、レバー、卵、うなぎに多く含まれています。また、ビタミンAは油と一緒にとると、身体の中に入ってからよく吸収されますので、炒め物や揚げ物、マヨネーズやドレッシングで和えると効率よく栄養を摂ることが出来ます。