

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12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							
	納豆	チーズオムレツ	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							
	じゃがいもとツナの煮物	白菜とベーコンの炒め物	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	オクラのなめたけ和え							
		うぐいす煮豆	たいみそ		ふりかけ	ふりかけ	ジョア							
	586 kcal	588 kcal	638 kcal	548 kcal	593 kcal	586 kcal	615 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	菜飯	かき揚げうどん	鶏の照り焼き丼	ごはん	味噌ラーメン							
	八宝菜	たらの酢豚風	スパニッシュオムレツ	春菊の白和え	キャベツとレンコンのサラダ	チーズダッカルビ	ぎょうざ							
	長芋とオクラの梅肉和え	菜の花とかまぼこの辛し和え	ごぼうサラダ	洋ナシ缶	バナナ	ほうれん草のシラス和え	バナナ							
	パイン	フルーツヨーグルト	オレンジ	牛乳	牛乳	リンゴ	牛乳							
	牛乳		乳酸菌飲料			牛乳								
	750 kcal	627 kcal	790 kcal	681	733 kcal	754 kcal	806 kcal							
夕食	ごはん	豚丼	ビビンバ	ごはん	ひじきごはん	ハヤシライス	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	おでん	キャベツとツナの和風サラダ	鱈の南蛮漬							
	お月見ハンバーグ	青梗菜とかにかまの中華和え	めかぶの酢のもの	サバのゴマみそ焼き	キャベツのみそマヨ和え	オレンジ	南瓜のサラダ							
	ブロッコリーとチーズのサラダ	キャラメルプリン	ゼリー	じゃがいもとアスパラのソテー	白桃缶		フルーツヨーグルト							
	十五夜デザート			梨										
	751 kcal	721 kcal	614 kcal	767 kcal	773 kcal	683 kcal	662 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2087kcal	エネルギー	1936kcal	エネルギー	2042kcal	エネルギー	1996kcal	エネルギー	2099kcal	エネルギー	2023kcal	エネルギー	2083kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	68g	たんぱく質	67g	たんぱく質	73g	たんぱく質	82g	たんぱく質	74g	たんぱく質	77g
	脂質	47g	脂質	38g	脂質	54g	脂質	53g	脂質	53g	脂質	51g	脂質	50g
	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.8g
	じゅうごや 十五夜	彩の利用者さん リクエストありがとう！	きらめきの利用者さん リクエストありがとう！	笑咲の利用者さん リクエストありがとう！	目の愛護デー		風月の利用者さん リクエストありがとう！							

10月6日は「十五夜」です。「中秋の名月」とも呼ばれていて、とてもきれいな満月を見ることができる日です。また、「芋名月」ともいわれ、お団子や里芋、栗などをお供えし、秋の収穫に感謝する日でもあります。

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの「66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、目を休める時間をとって、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。