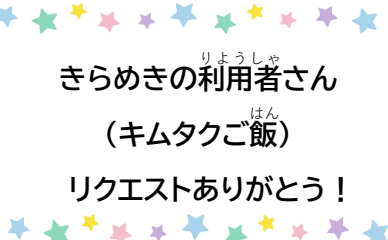


	10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		10月18日(土)		10月19日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		味噌汁		みそしる 味噌汁	
	にらのたまご とじ		なっとう 納豆		あつや たまご 厚焼き卵		とうふ 豆腐のカニあんかけ		たまごとうふ 卵豆腐		なっとう 納豆		さば しおや 鯖の塩焼き	
	こまつな あ 小松菜のツナ和え		はくさい しおいた 白菜の塩炒め		ちんげんさい いた もの 青梗菜とアサリの炒め物		オクラのおかか和え		小松菜と生揚げの炒め物		なす みそいた 茄子とピーマンの味噌炒め		じゃがいもの金平	
	のり つくだに 海苔の佃煮				ふりかけ		のり つくだに 海苔の佃煮		うぐいす煮豆					
	576 kcal		584 kcal		572 kcal		546 kcal		544 kcal		631 kcal		618 kcal	
昼食	キムタクごはん		クッパ		ごはん		さつまいもごはん		カルツォーネ(包み焼きピザ)		シーフードクリームパスタ		ほうとう	
	メカブと大根の酢の物		いんげんの胡麻和え		ぶたにく うめしょうがや 豚肉の梅生姜焼き		タラの山芋蒸し		ポトフ		れんこんとキャベツのサラダ		しゅんぎく しらあ 春菊の白和え	
	フルーツヨーグルト		あんにととうふ 杏仁豆腐		ほうれん草 なたね あ ほうれん草の菜種和え		こんさい きんぴら 根菜の金平		バナナ		りんご		パイナップル	
			ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ		おうとうかん 黄桃缶		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
					ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	737 kcal		723 kcal		801 kcal		747 kcal		794 kcal		680 kcal		720 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		かつ丼	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		いも こじる 芋の子汁		みそにくとうふ 味噌肉豆腐		わかめのポン酢和え	
	あかうお に 赤魚のおろし煮		ポークソテーオニオンソース		さかな やさい ちゅうかうまに 魚と野菜の中華旨煮		とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き		ホッケの塩焼き		キャベツとちくわの和え物		ミルク寒天	
	ポテトサラダ		わかめの酢の物		きりぼしだいこん す あ 切干大根のごま酢和え		小松菜と人参のみそマヨ和え		はくさい しょうが あ 白菜の生姜和え		オレンジ			
	なし 梨		オレンジ		どらやき/ヨーグルトムース		いちごミルクプリン		はくとかん 白桃缶					
	688 kcal		674 kcal		855 kcal		722 kcal		623 kcal		698 kcal		751 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2001kcal	エネルギー	1981kcal	エネルギー	2228kcal	エネルギー	2015kcal	エネルギー	1961kcal	エネルギー	2009kcal	エネルギー	2089kcal
	たんぱく質	64g	たんぱく質	81g	たんぱく質	89g	たんぱく質	79g	たんぱく質	76g	たんぱく質	82g	たんぱく質	77g
	脂質	49g	脂質	47g	脂質	53g	脂質	37g	脂質	45g	脂質	55g	脂質	53g
	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.7g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	6.8g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.5g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.4g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.1g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.2g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.7g
			 きらめきの利用者さん (キムタクごはん) リクエストありがとう！ 		 せんだく 選択メニュー 									

10月13日は「スポーツの日」です。”スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力のある社会の実現を願う”ことをねらいとしています。体を動かして、元気な心と体を作ろう！ということですね。皆さん、運動していますか？運動すると体にいいことがたくさんあります。①体力がつき、疲れにくくなる。②筋肉量が増えて、けがをしにくくなる。③心臓や肺の機能が高まって体が強くなる。④骨が丈夫になる。⑤高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防する。⑥見た目も若返る。⑦脳を活性化して記憶力が良くなる。⑧ストレス発散になり、リラックス効果がある。⑨良い睡眠につながる。⑩免疫機能が高まって、抵抗力がつく。こんなにもいいことがありますので、座ったり横になる時間を少しでも減らして、体を動かす習慣をつけましょう。運動するのに気持ちのいい気温になってきましたので、みんなで楽しく運動しましょう。

☆15日の夕食は、デザートを選択メニューです。どら焼きを食いたいと希望がありましたので、選択メニューにしました。