

2019年 10月予定献立表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)		
朝食	ご飯/パン ポタージュ 野菜炒め たまごサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ツナじゃが いんげんの胡麻ドレッシング バナナ 牛乳	ご飯/パン ボイルウインナー 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 里芋と野菜の含め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ほうれん草の白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 チーズオムレツ 茄子の香味サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 もやしのカレーソテー 青梗菜のお浸し 納豆/黄桃缶 牛乳		
昼食	ご飯 わかめスープ 肉団子の甘酢あん 大根のおかか煮 胡瓜のゆかり和え ミックスフルーツ	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・すまし汁・豚肉の味噌焼き 金平ごぼう 春菊の辛子和え パバロア	ご飯 かぶのスープ 鮭のバター焼き 青菜のソテー ブロッコリーのおかか和え キウイ	ご飯 赤だし 豚かつ ひじきの炒り煮 ほうれん草のサラダ 洋なし缶	トオータムフェスティバル クリームパン ランチパック(ツナ) りんごジュース	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・鯉の煮付け 豆乳スープ チキンナゲット コールスローサラダ カットパイ	ご飯 ワントンスープ ブルコギ かぶと椎茸の含め煮 春雨の和え物 カットマンゴー ワントン		
夕食	かやくご飯 すまし汁 いわしの生姜煮 茄子の田楽 青菜の柚子浸し 金時豆	ご飯 にら玉スープ いかのフリッター ピーマンの炒め物 チーズ入りサラダ りんご	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 焼き豆腐の生姜煮 セロリと胡瓜のサラダ ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 野菜スープ 鱈のオーロラソース 青梗菜としめじの炒め物 大根サラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 田舎汁 鯖の南部焼き 野菜つみれの煮物 めかぶ和え ダイゼリー(みかん)	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風煮 南瓜煮 三色野菜のおかか和え ぶどう缶	ご飯 味噌汁 鯖の和風ステーキ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのサラダ ジョア		
エネルギー(kcal)	2251	2132	2133	2242	2028	2210	2228		
たんぱく質(g)	80.4	83.2	82.6	82.2	71.9	82.8	82.9		
脂質(g)	63.9	57.1	62.7	59.7	52.1	61.7	65.3		
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)		
朝食	ご飯/パン とろろ昆布汁 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン ボークビーンズ じゃこサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 海老と野菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 青菜のツナ和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン 大根のスープ オムレツ いかのサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 梅しそ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 わかめサラダ りんご缶 牛乳		
昼食	茶飯 おでん ひき肉と野菜の炒め物 いんげんのマヨ和え ダイゼリー(りんご)	※選択食 ◎オムそば ◎ご飯・豚肉のソース味噌炒め 冬瓜のスープ 春巻き 青菜のナムル ヨーグルト	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ れん根の金平 白菜のポン酢和え ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 和風ハンバーグ 厚揚げの生姜煮 野菜サラダ みかん缶	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ふきの甘辛煮 青菜のおかか和え うぐいす豆 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・野菜汁・豚肉の生姜焼き ちくわの磯部揚げ ツナとキャベツの和え物 梨	ご飯 中華風コーンスープ エビチリ 大根煮 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐		
夕食	ご飯 カリフラワーのスープ 鶏肉のから揚げ さつま芋のレモン煮 アスパラのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 茄子のそぼろあん かぶの甘酢漬 ぶどう缶	※選択食 ご飯 野菜スープ ◎チキンチャップ ◎鯖のカレーニエル 温野菜 パスタサラダ ダイゼリー(梨)	ご飯 椎茸のスープ 鱈の煮付け 針生姜添え チャプチェ 春菊の磯和え 野菜ジュース	ご飯 クリームシチュー アスパラとベーコンのソテー トマトのサラダ ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 白菜のスープ 鯖の黄金焼き ラタトゥイユ コーンサラダ のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 たらこ野菜のソテー とろろ芋 ぶどう缶		
エネルギー(kcal)	2251	2147	2285	2293	2298	2177	2203		
たんぱく質(g)	82.4	82.4	80.7	84.2	80.8	82.7	82.6		
脂質(g)	58.1	56.3	62.6	64.7	69.4	64.3	55		
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)		
朝食	ご飯/パン エリンギのスープ スクランブルエッグ シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 即席漬 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン キャベツのスープ ウインナーのケチャップ炒め 豆サラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜のマヨ和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉のスープ ベーコン巻きエッグ いんげんの昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ 青菜ともやしのソテー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 カリフラワーサラダ バナナ 牛乳		
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉のんにくソース にんじんしりしり ほうれん草の胡麻和え いちご牛乳	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・キッシュ 小松菜のスープ フライドポテト 鮭のサラダ りんご	ご飯 豚汁 さんまの塩焼き 茄子のしぎ焼き 小松菜の和え物 バナナ	ご飯 南瓜のクリームスープ タンドリーチキン ほうれん草のバター炒め ハムサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 がんもとのミニエル 切干大根 青菜のわさび和え ヨーグルト	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・味噌汁・豚肉の香味焼き 五目豆腐揚げの煮物 木耳の中華和え りんご ♪モンブラン 誕生会♪	ご飯 ジュリエンスープ 白身魚のピカタ スイートポテト風 ほうれん草とささみの和え物 ヤクルト		
夕食	ご飯 ミネストローネ 白身魚のパン粉焼き 南瓜のマッシュ 帆立と胡瓜の酢の物 オレンジ	ピビンバ ザーサイスープ かぶの柚子炊き 中華サラダ ダイゼリー(梨)	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の角煮風 ふきの土佐煮 アスパラとかにかまの和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鯉のから揚げあんかけ 里芋といかの煮物 春菊の胡麻和え ぶどう缶	ご飯 ビーフンスープ 麻婆茄子 揚げしゅうまい グリーンサラダ カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鯖のレモン蒸し れん根の炒め煮 ひじきのサラダ オレンジ	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 揚げ茄子 角切りサラダ カットパイ		
エネルギー(kcal)	2224	2269	2260	2221	2183	2374	2220		
たんぱく質(g)	83.3	84	83.6	82.4	84.2	89.3	81.3		
脂質(g)	62	63	68.6	58.2	57.9	58.1	57.3		
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)		
朝食	ご飯/パン なめこ汁 ハムエッグ 冬瓜と芋の煮物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン クラムチャウダー チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目豆煮付け ブロッコリーの炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 青菜の卵とじ マカロニサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ごぼうスープ トマトオムレツ マカロニと大根の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンボール煮 ちくわと野菜のサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 小松菜とウインナーのソテー 茄子の含め煮 バナナ 牛乳		
昼食	ご飯 野菜ワントンスープ 回鍋肉 煮奴 セロリのサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎焼うどん ◎ご飯・鯉の漬け焼き すまし汁 ちくわと大根の煮付け 白菜の磯和え 柿	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ごぼうと白滝の利休煮 いんげんの白和え オレンジ	ご飯 鯉のミニエルトマトソース かぶとキャベツのスープ煮 ヨーグルトサラダ ぶどう缶	ご飯 にらたまスープ 八宝菜 がんもとの野菜の煮物 トマトとレタスのサラダ パイ缶 海老	※選択食 ◎ベベロンチーノ ◎ご飯・チキンソテー コーンスープ じゃが芋の炒め物 みかんのマリネ風 ダイゼリー(りんご)	ご飯 たまごスープ 鯉のクリームソース ピーマンとツナの炒め物 春菊の柚子浸し 洋なし缶		
夕食	ご飯 かぶのみぞれ汁 鯖の味噌煮 野菜とコーンのソテー 胡瓜とわかめの酢の物 ダイゼリー(ぶどう)	栗ご飯 味噌汁 干草焼き かき揚げ キャベツの柚子和え ヨーグルト	※選択食 ご飯 きのこのスープ ◎豚ヒレ肉のデミソース煮 ◎鮭のフライ 南瓜のグラッセ 海老サラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 松風焼き もやしのソテー 青梗菜とかにかまの和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鯖の胡麻味噌焼き 小松菜の煮浸し 山芋の酢の物 ジョア	ご飯 すまし汁 鯖の照り煮 車麩の甘辛煮 青梗菜の和え物 たまご豆腐	ご飯 すまし汁 豚肉の三色巻き さつま芋のバター煮 トマトと胡瓜のサラダ 柿		
エネルギー(kcal)	2177	2144	2201	2225	2129	2236	2245		
たんぱく質(g)	81.8	80.8	81.1	84.5	86.1	82.8	80.7		
脂質(g)	58.4	57.8	58.8	62.9	51.1	58.6	62.4		
朝食	ご飯/パン かぶのスープ ふくさ焼き キャベツの胡麻マヨ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 焼き豆腐と卵の煮物 青菜の辛子和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン たまごスープ ちくわと野菜の炒め煮 シソの和え バナナ 牛乳	【10月の予定】 5日(土) オータムフェスティバル 12日(土) 手作りおやつ 間食に小倉牛乳寒天を提供します。 20日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 選択食 10日(木) 夕食 (A) チキンチャップ (B) 鯖のカレーニエル 24日(木) 夕食 (A) 豚ヒレ肉のデミソース煮 (B) 鮭フライ ※選択食の入力はお早めに! 16日(水) へのぞみユニットで出張調理を行います♪ メニューは「ぎょうざ」です。 10月の献食当番は「ひかりユニット」です。				栄養素の体内での働き 栄養学では、栄養と栄養素は区別して使います。 たとえば、食べ物に関して「栄養がある」というのは誤りで、 この場合は「栄養素が豊富に含まれている」といいます。 栄養素の体内での働きは、大きく分けると ①エネルギーになる ②体をつくる ③体の調子を整えるの3つがあります。 人に必要とされる45〜50種類の栄養素のうち、一般的に エネルギーになるのは、糖質と脂質、たんぱく質で、この3つを 「三大栄養素」といいます。脂質とたんぱく質には、体をつくる働き もあります。この三大栄養素にビタミンとミネラルを加えたものが、 「五大栄養素」です。ビタミンとミネラルには体の調子を整える 働きがあり、カルシウムのように骨や歯をつくるものにもなるもの があります。 栄養という営みが生命を支えているので、日々の食事が とても大切になってきます。食事について、困ったことや 疑問に思ったことがあれば、是非、栄養士に相談して下さい。	
昼食	ご飯 赤だし 油淋鶏 ひじきと大豆の炒り煮 白野菜のツナ和え ヨーグルト	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・かきたまスープ・豚肉の中華炒め 里芋の柚子味噌 花野菜のツナ和え オレンジ	きのこご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き かぶのそぼろ煮 秋茄子の和え物 フルーツ入りヨーグルト						
夕食	ご飯 トマトスープ 白身魚のきのこソース 春雨と海老の炒め物 中華風和え物 りんご缶	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 大根の金平 いんげんのくるみ ダイゼリー(梨)	ご飯 南瓜のクリームシチュー 豆苗と卵のソテー フレッシュサラダ 南瓜プリン						
エネルギー(kcal)	2145	2210	2220						
たんぱく質(g)	81.6	85.2	81.7						
脂質(g)	57.9	60.2	62.9						
10月平均	エネルギー(kcal)	2213	たんぱく質(g)	82.6	脂質(g)	60.4			