

週間献立表



食種: 常食1600

	10月5日(日)	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)
朝食	ご飯(120g) かぶと葉大根の味噌汁 あじ塩焼き 茄子炒り ご飯のお友(かつおみそ)	ご飯(120g) 茄子といんげんの味噌汁 豚肉の野菜ソテー マヨネーズ和え 味付けのり	ご飯(120g) 里芋といんげんの味噌汁 生揚げと小松菜の炒め煮 切干大根のオクラ和え ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 南瓜と葉大根の味噌汁 焼き魚(鮭) アスパラのソテー とろろ芋	ご飯(120g) 白菜と人参の味噌汁 納豆 じゃが芋のカレー炒め オクラのめんつゆ和え	ご飯(120g) 茄子と玉ねぎの味噌汁 目玉焼き じゃこピーマン ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 白菜とじゃが芋の味噌汁 ほっけの塩焼き すき昆布の炒め煮 ご飯のお友(かつおみそ)
	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.2 g
	カレーライス コールスローサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	オムライス ポパイサラダ りんごのコンポート 牛乳	ルーローハン風(台湾) ほうれん草のナムル フルーツ(バナナ) 牛乳	枝豆ごはん 豆腐のきのこあんかけ 酢の物 フルーツ(ぶどう缶) 牛乳	ご飯(120g) 豚肉生姜焼き もずくの和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 赤魚のきのこソースかけ ひじきの炒り煮 フルーツ(キウイ) 牛乳	スパゲティミートソース 根菜サラダ やわらかゼリー 牛乳
	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g
おやつ	サラダせんべい ジュース	ミニたいやき	スコーン(コーンスナック)	ヨーグルト(セレクトソース)	チキンラーメン	葛まんじゅう ヤクルト	うまい棒 ジュース
	エネルギー 123 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 2.5 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.0 g 脂質 4.9 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.0 g
夕食	ご飯(120g) けんちん汁 鮭のゴマ焼き 野菜のトマト煮 フルーツ(黄桃缶)	ご飯(120g) すまし汁(小松菜・麩) 月見豆腐ハンバーグ 白菜のなめたけ和え みたらし団子	ご飯(120g) 春雨のすまし汁 れんこんと鶏肉の塩炒め 八宝菜風 フルーツ(パイン缶)	ご飯(120g) 山東菜と麩の味噌汁 豚肉の柳川風 和風サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯(120g) 里芋と絹さやの味噌汁 鯖の塩麹焼き 根菜サラダ フルーツポンチ	ご飯(120g) けんちん汁 鶏肉のマーマレード照焼き 小松菜のマヨ炒め フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) かき玉汁 豆腐の中華風煮 チャプチェ フルーツ(マンゴー)
	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
栄養成分	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1696 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 54.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 49.0 g 食塩相当量 5.5 g

10月の旬の食材



にんじん (旬は9月～12月)

カロテンは、キャロットが語源といわれています。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAになり、髪・皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



ちんげん菜 (旬は9～12月)

ちんげん菜はカリウム・カルシウムを豊富に含んでおります。カリウムにはナトリウムを排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。



むかご (旬は10月～11月)

山芋の葉のつけ根にできる球芽です。粘り成分は、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。定期的に食べる事で基礎体力が増すとされています。