

2020年 10月予定献立表

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
朝食	ご飯/パン 野菜スープ トマトオムレツ 小松菜とウインナーのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 里芋の含め煮 みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 青菜の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ポイルウインナー コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 えのき豚 ほうれん草の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ハムエッグ コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 がんもと野菜の煮物 白菜の磯和え バナナ 牛乳
昼食	ご飯 ザーサイスープ 豚肉の中華炒め 煮奴 中華風サラダ 繊維ゼリー(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鰻のしそ風味揚げ ひじきの炒り煮 ブロッコリーのおかか和え ぶどう缶	※選択食 ◎ご飯 ◎ミルクパン ビーフシチュー ピーマンのソテー ハムと卵のサラダ ミックスフルーツ	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・かき玉スープ・肉野菜炒め 餃子 胡瓜のピリ辛和え りんご ⑦海老・いか・餃子	ご飯 オニオンスープ 白身魚のチーズ焼き 南瓜のグラッセ チキンサラダ バナナ ダイゼリー(梨)	♪希望の祭り♪ 鮭おにぎり 昆布おにぎり りんごジュース	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鮭のきのこソース カリフラワーのスープ チキンナゲット ツナサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 味噌汁 いわしの梅干し煮 大根の炒め煮 春菊の胡麻和え 洋なし缶	ご飯 ごぼうスープ 鶏肉のマヨ焼き にんじんしりしり グリーンサラダ ヤクルト	ご飯 鶏肉のスープ エビチリ かぶの柚子炊き 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐 ⑦海老	生姜ご飯 味噌汁 鰻の和風ステーキ 茄子のそぼろあん 小松菜の和え物 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 揚げだし豆腐 めかぶ和え ぶどう缶	ご飯 ぶた汁 鱈の照り焼き 蒸し茄子 春菊の和え物 うぐいす豆	ご飯 わかめスープ 焼き肉 大根の煮物 春雨の酢の物 カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2184	2241	2247	2137	2144	2274	2224
たんぱく質(g)	80.8	82.1	81.1	81.4	82.2	81.9	80.4
脂質(g)	61.6	62.9	57.4	64	50.5	62.3	61.8
	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
朝食	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 かぶのそぼろ煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 アスパラとかにかまの和え物 バナナ 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン ほうれん草のスープ ウインナーとピーマンの炒め物 セロリと胡瓜のサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 茄子のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー トマトとレタスのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 青梗菜のソテー りんご缶 牛乳
昼食	ご飯 赤だし 焼き鳥風 金平ごぼう ほうれん草の白和え キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鰻のフライ 五目豆煮付け 胡瓜のもろみ和え ぶどう缶	ご飯 きのこのスープ 中華風卵焼き 冬瓜と芋の煮物 ほうれん草とささみの和え物 オレンジ ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ いんげんのマヨ和え りんご	ご飯 コーンポタージュ 豚肉のんにくソース 茄子のトマト煮 じゃこサラダ フルーツ入りヨーグルト ⑦じゃこ	茶飯 おでん キャベツの中華炒め 帆立と胡瓜の酢の物 繊維ゼリー(もも)	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め 椎茸のスープ 春巻き パンパンジー カットマンゴー
夕食	※選択食 ◎ご飯・鮭のたらこ焼き ◎シーフードカレー 野菜スープ 大学芋 冷しゃぶサラダ 繊維ゼリー(りんご) ⑦海老・いか・あさり	ご飯 中華風スープ 煮豚 もやしの中華炒め トマトのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 大根のスープ 鰻のムニエル 青菜とコーンのソテー シーザーサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 里芋煮 わかめの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鰻の南部焼き ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのサラダ カットマンゴー ⑦もずく	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 かぶと椎茸の含め煮 青菜のツナ和え カットパイ	ご飯 小松菜のスープ 鰻のトマトガーリックソース さつま芋のレモン煮 いかのサラダ ヨーグルト ⑦いか
エネルギー(kcal)	2260	2219	2270	2172	2196	2263	2200
たんぱく質(g)	80.8	81.9	81.6	81.9	81.6	80.7	82.6
脂質(g)	63.5	59.2	56.8	63.2	60.8	62.6	58.9
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ジュリエンスープ ベーコン巻きエッグ パンキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮物 ツナとわかめのサラダ 納豆/りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉じゃが 白菜のお浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 青菜のじゃこ和え 黄桃缶 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き ハムと野菜の炒め物 バナナ 牛乳
昼食	ご飯 ザーサイスープ 鰻の南蛮タルタルソース れん根の金平 いんげんの昆布和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鰻の照り焼き 切干大根 もやしの和え物 オレンジ	ご飯 大根のスープ 白身魚のピカタ アスパラとベーコンのソテー 海老サラダ ヤクルト ⑦海老	※選択食 ◎たぬきうどん ◎ご飯・すまし汁・揚げ豆腐 茄子とちくわの炒め煮 胡瓜のゆかり和え 梨 ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 味噌汁 鰻の煮付け 鶏肉と里芋の炒り煮 キャベツの胡麻和え キウイフルーツ	ご飯 中華風スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 大根とさつま揚げの煮物 木耳の中華和え 杏仁豆腐	※選択食 ◎トマトのクリームパスタ ◎ご飯・鮭のクリームソース ごぼうスープ ミートボール アスパラのサラダ りんご
夕食	三色丼 すまし汁 かぶの土佐煮 ハムサラダ ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鰻の香味蒸し チャブチ 春菊の磯和え ダイゼリー(梨)	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 かぶと厚揚げの炊き合わせ 青菜のナムル りんご	ご飯 なら玉スープ 鮭フライ 野菜つみれの煮物 和風サラダ ぶどう缶	ご飯 コンソメスープ 豚ヒレ肉の香味ソース ほうれん草のソテー トマトと胡瓜のサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 ミネストローネ 鰻のオリブオイル焼き 南瓜煮 ブロッコリーの和え物 洋なし缶	ピピンパ 卵のスープ 蒸し茄子の田楽 中華サラダ 繊維ゼリー(マンゴー)
エネルギー(kcal)	2230	2136	2135	2295	2162	2203	2224
たんぱく質(g)	81.5	80	83.5	82.2	84.9	81	83.1
脂質(g)	63.6	56.3	56.8	50.1	59.2	60.7	62.5
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
朝食	ご飯/パン ポークビーンズ 野菜サラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし 鶏肉の卵とじ 青菜の柚子浸し 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 白菜と豚肉の炒め物 いんげんの胡麻ドレッシング バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ 小松菜とエリンギのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 里芋の辛子和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン トマトスープ チーズオムレツ かぶのスープ煮 バナナ 牛乳 ⑦海老	ご飯/パン 味噌汁 いわしの蒲焼き 和風サラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め かぶの煮付け 白菜の昆布和え バナナ	ご飯 野菜スープ 鰻の黄金焼き もやしのカレーソテー キャベツとコーンのサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け さつま芋の甘煮 菜種和え カットマンゴー	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉の細切り炒め しゅうまい ツナと花野菜のサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鰻のから揚げ 里芋のそぼろあん ちりめん和風サラダ オレンジ ⑦じゃこ	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー焼き ピーマンとツナの炒め物 マカロニサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鶏肉のさっぱり煮 茄子の揚げ浸し 即席漬け 柿
夕食	※選択食 ◎ご飯 ◎すまし汁 ◎蒸し鮭の野菜あん ◎鶏肉の味噌焼き ビーフンの炒め物 ごぼうサラダ ぶどう缶 ⑦海老	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 大根のおかか煮 かにの三杯酢 カットパイ ⑦かにかま	銀杏としめじのご飯 すまし汁 鰻の塩焼き 五目ひじき煮 ちくわと野菜のサラダ ダイゼリー(りんご)	ご飯 オニオンスープ 鮭のバター焼き アスパラと鶏肉のソテー ほうれん草のサラダ ヤクルト	ご飯 中華コンソメスープ 鶏肉のピリ辛焼き 春雨のソテー 豆腐サラダ 繊維ゼリー(もも)	ご飯 きのこ汁 赤魚の照り焼き 南瓜のいとこ煮 三色野菜のおかか和え 洋なし缶	ハムピラフ わかめスープ スパニッシュオムレツ 青菜ともやしのソテー 冷やレタス ぶどうゼリー
エネルギー(kcal)	2199	2189	2268	2159	2232	2173	2110
たんぱく質(g)	81.5	83.1	80.2	84	83.6	82.1	81.4
脂質(g)	59.2	61	60.7	60.6	60.4	52.8	62.2
	29日(木)	30日(金)	31日(土)	【10月の予定】			
朝食	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐と卵の煮物 青菜のわさび和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ウインナーとキャベツのソテー ツナとレタスのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き いんげんの炒め煮 みかん缶 牛乳	6日(火) 希望の祭り 10日(土) 手作りおやつ 間食にパイナップルケーキを提供します。 18日(日) 誕生日ケーキ 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪			
昼食	ご飯 ポタージュ 鮭のピザチーズ焼き ブロッコリーの炒め物 大根サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き れん根の炒め煮 二色和え ぶどう缶	ご飯 ワタンスープ 鰻のチリソースかけ 野菜つみれの煮物 青菜の胡麻和え カットマンゴー ⑦ワタンスープ	選択食 8日(木) 夕食 (A) 鮭のたらこ焼き (B) シーフードカレー 22日(木) 夕食 (A) 蒸し鮭の野菜あんかけ (B) 鶏肉の味噌焼き ※選択食の入力はお早めに!			
夕食	ご飯 青梗菜のスープ ブルコギ 冬瓜のそぼろ煮 春雨の和え物 りんご	ご飯 すまし汁 鰻の煮付け 厚揚げの炒め煮 胡瓜のマヨ和え ミックスフルーツ ⑦もずく	ご飯 南瓜のクリームシチュー ほうれん草のバター炒め 角切りサラダ いちごムース	12日(月)にはやてユニットで出張調理を行います♪ 10月の検食当番は「あおばユニット」です。			
エネルギー(kcal)	2206	2165	2256				
たんぱく質(g)	83.6	80.1	83.4				
脂質(g)	60.6	62.4	64.1				

ビタミンの基礎知識

三大栄養素の糖質、脂質、たんぱく質は、エネルギー源や体をつくる材料となります。

この三大栄養素の働きをサポートして、体の調子を整えるのがビタミンです。ビタミンの必要量は微量ですが、生命に必須な働きをしている大事な栄養素です。体内では合成されないか、合成されても量が足りないため必ず食物から摂取しなければなりません。不足すると各ビタミン特有の欠乏症が起こります。ビタミンは機能によって分類され、人に必須なものとして13種類が認められています。

13種類のビタミンは化学的な性質から、脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンに分けられます。

脂溶性ビタミン：ビタミンA・D・E・Kの4種類です。水に溶けにくく、油脂やアルコールに溶ける性質をもちます。肝臓に蓄積されやすいので、とりすぎると過剰症を起こすことがあります。

水溶性ビタミン：ビタミンB群(B1・B2・B12・葉酸・パントテン酸・ビオチン)とビタミンCの9種類です。水に溶けやすく、油脂に溶けにくい性質をもちます。たくさんとっても体内に留まらず、排泄されてしまうので毎日の食事から摂取することが必要です。

10月平均	エネルギー(kcal)	2206
	たんぱく質(g)	81.9
	脂質(g)	60.0