

2023 年

10 月 予 定 献 立 表

	1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
朝 食	ご飯/パン ポークビーンズ チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 もやしの和え物 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ チーズオムレツ グリーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根の金平 りんご缶 牛 乳	ご飯/パン かき玉汁 豆腐ハンバーグ 青菜の柚子浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 いわしの甘露煮 キャベツの和風サラダ バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・青梗菜のスープ・豚肉の細切り炒め 春巻き わかめの中華和え カットパイন	ご飯 野菜スープ かじきのオーロラソース 青のりポテト チキンサラダ りんご缶	ご飯 にら玉スープ 豚肉のこちジャン炒め 南瓜煮 春雨の中華サラダ マンゴープリン	※選択食 ◎カルボナーラ風 ◎ご飯・鰯のクリームソース ポテトのスープ ブロッコリーの炒め物 トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ 野菜つみれの煮物 胡瓜のゆかり和え ミックスフルーツ	きのこのご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 里芋の煮物 ひじき和え みかん缶	※選択食 ◎ご飯 ◎胚芽ロール ビーフシチュー ほうれん草のバター炒め いかのサラダ フルーツ入りヨーグルト
夕 食	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 蒸し茄子の香味だれ 春菊の辛子和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 焼き豆腐の生姜煮 めかぶ和え プリン	ご飯 のっぺい汁 鰯の照り焼き ぜんまいの炒め煮 青菜のおかか和え 洋なし缶	三色丼 味噌汁 茄子とちくわの炒め煮 青菜のツナ和え みかん缶	ご飯 ポターージュ 鰯のカレールーニエル もやしと豆苗のソテー サラミサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 野菜ワタンスープ 煮豚 青梗菜のソテー トマトのサラダ カットマンゴー	ご飯 なめこ汁 千草焼き 金平ごぼう ブロッコリーの胡麻和え 洋なし缶
エネルギー (kcal)	2090	2138	2189	2091	2160	2110	2168
たんぱく質 (g)	83.8	82.9	81.3	83.1	82.3	82.9	83.1
脂質 (g)	59.4	60.3	62.9	60.2	61.3	57.6	60.3

	8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
朝 食	ご飯/パン オニオンスープ ポイルウインナー 豆サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ きのこの煮浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き いんげんの昆布和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 白菜のスープ ウインナーのケチャップ炒め アスパラのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんの煮物 キャベツの柚子和え 納豆/バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・鰯のレモン蒸し ちくわの磯部揚げ 白菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 カリフラワーのスープ 豚肉のにんにくソース 茄子のトマト煮 コーンサラダ 青りんごゼリー	茶飯 おでん キャベツの味噌炒め 帆立と胡瓜の酢の物 ミックスフルーツ	※選択食 ◎とんこつラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚ひれ肉の香味ソース 餃子 中華風サラダ マンゴープリン	ダルカレー コンソメスープ ピーマンとツナの炒め物 じゃこサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 炒り鶏 ほうれん草のお浸し みかん缶	ご飯 卵のスープ 白身魚のチーズ焼き 青菜とコーンのソテー トマトと胡瓜のサラダ ジョア ト手作りおやつ
夕 食	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き さつま芋の甘煮 春菊のお浸し りんご缶	ご飯 すまし汁 鰻の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのマヨ和え ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き かぶと椎茸の含め煮 ほうれん草の辛子和え のむヨーグルト	ご飯 きのこのスープ 白身魚のフライ 南瓜のグラッセ 角切りサラダ りんご缶	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎焼き鳥風 ◎鰯の照り焼き ごぼうと白滝の利休煮 春菊の白和え 洋なし缶	ご飯 冬瓜のスープ 鰯の中華蒸し もやしの中華炒め パンサンスー カットパイ	ご飯 すまし汁 豚肉の茄子のさっぱり炒め 切干大根 もろみ和え りんご缶
エネルギー (kcal)	2159	2127	2195	2165	2178	2125	2214
たんぱく質 (g)	81.6	81.5	82.6	81.7	80.5	82.8	83.6
脂質 (g)	61.6	60.7	59.8	60.9	60.9	61.7	59.3

	15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 ほうれん草とささみの和え物 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン トマトスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 春菊の胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ウインナーのカレー粉炒め シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 かぶのそぼろ煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 マカロニサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン かき玉汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの白和え バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・チキンソテー ごぼうスープ スパニッシュオムレツ ツナサラダ パニラムース	菜飯 味噌汁 鰻の煮付け れん根の炒め煮 ちりめん和風サラダ ミックスフルーツ	ご飯 春雨スープ チーズタッカルビ 冬瓜のくず煮 中華風和え物 カットマンゴー	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・きのこ汁・鰯の生姜焼き 大学芋 青菜の辛子和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 厚揚げの生姜煮 キャベツの和え物 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け ごぼうのくすみ味噌煮 ほうれん草のおかか和え カルシウムジュース	★オータムフェス★ ランチパック(ツナ) ランチパック(たまご) りんごジュース
夕 食	麦ご飯 とろろ汁 赤魚の照り焼き ひじきの炒り煮 即席漬け みかん缶	ご飯 わかめスープ ポークソテーオニオンソース たらこ野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鰯の竜田揚げ 南瓜のいとし煮 白菜の昆布和え りんご缶	ピピンパ ザーサイスープ 蒸し茄子の田楽 胡瓜の中華和え みかん缶	ご飯 コーンポターージュ 鮭のムニエル アスパラとベーコンのソテー コロコロサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 赤だし 鶏肉の山椒焼き 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 カットパイ	雑穀ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 春菊の磯和え みかん缶
エネルギー (kcal)	2072	2133	2192	2129	2169	2239	2272
たんぱく質 (g)	80.9	81.5	83.1	81.4	84.2	82.3	81.3
脂質 (g)	61.1	61.8	62.8	60	62.7	60.3	62.3

	22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなしの煮物 二色和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の甘辛煮 花野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン ごぼうスープ ハムステーキ 卵サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 いんげんの辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ 春菊の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 胡瓜の即席漬け みかん缶 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・焼き豚 小籠包 もやしの中華和え ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 きのこのスープ 鰯のムニエルマトソース 温野菜 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の味噌焼き がんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え 洋なし缶	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・きのこのキッシュ 野菜スープ チキンナゲット 海老サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鰯のしそ風味揚げ 五目豆煮付け 青菜のわさび和え みかん缶	ご飯 なめこ汁 牛肉おろしソース 南瓜と切り昆布の煮物 冷やしトマト りんご缶	ご飯 オニオンスープ 白身魚のきのこソース チキンのアヒージョ風 パスタサラダ カルシウムジュース
夕 食	ご飯 カレースープ スパニッシュオムレツ キャベツソテー にんじんラベ りんご缶	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉のピリ辛焼き ピーマンの炒め物 青梗菜と木耳の和え物 マンゴープリン	ご飯 味噌汁 鰻の香味蒸し ぜんまいの五目煮 大根サラダ ミックスフルーツ	栗ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 茄子のしじ焼き 小松菜ともやしの和え物 柿	※選択食 ご飯 ワタンスープ ◎ブルコギ ◎肉団子の甘酢あん かぶの海老そぼろあん チョコレギサラダ カットマンゴー	ご飯 鰯の黄金焼き じゃが芋のカレー粉煮 コールスローサラダ いちごゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の梅香焼き 茄子と厚揚げの煮物 ほうれん草の煮浸し 洋なし缶
エネルギー (kcal)	2201	2110	2126	2105	2120	2126	2156
たんぱく質 (g)	81.3	82.2	83.3	83.7	81	81.5	81.8
脂質 (g)	63.3	58.1	60.6	63.8	61.6	61.2	58.7

	29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 和風オムレツ 里芋煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げの炒め煮 三色野菜のおかか和え 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 春菊とかまぼこの和え物 バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・鮭の南部焼き 揚げ焼売 小松菜の菊花和え ぶどう缶	ご飯 コンソメスープ タンダーフィッシュ ピーマンのソテー ベーコンのサラダ みかん缶	ご飯 鶏肉のスープ 中華風卵焼き キャベツの中華炒め 胡瓜のピリ辛和え カットマンゴー
夕 食	ご飯 南瓜のクリームシチュー キャベツとベーコンの重ね蒸し ツナとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 手作り春巻き 春雨ソテー 大根とわかめの酢の物 杏に豆腐	ご飯 鰻のムニエル パターソース 鶏団子のスープ煮 ほうれん草のサラダ ジョア
エネルギー (kcal)	2156	2138	2103
たんぱく質 (g)	81.6	80.6	83.4
脂質 (g)	64.8	59.7	60.3

【10月の予定】
14 日 (土) 手作りおやつ
間食にバイナッブルケーキを提供します。
21 日 (土) オータムフェス
22 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♪

選択食
12 日 (木) 夕食
(A) 焼き鳥風
(B) 鰯の照り焼き
26 日 (木) 夕食
(A) ブルコギ
(B) 肉団子の甘酢あん
※選択食の入力はお早めに！

17 日 (火) に、かがやきユニットで出張調理を行います♪

10 月の検査当番は「のぞみユニット」です。

※都合により献立を変更することがあります。
ご了承ください。

病氣と栄養 ～免疫力低下～

免疫力が低下すると、ウイルスなどの外敵から体を守る力が弱くなってしまいます。そうすると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、口内炎がでやすくなったり、アレルギー症状を起こしやすくなったりします。
免疫力が低下するのにはさまざまな原因が考えられますが、栄養状態に起因している場合は次の条件が当てはまります。よく風邪をひく人は、チェックしてみましょう。
①朝食欠食、野菜や果物の不足、たんぱく質の不足。
②脂肪の多い魚を摂っていない。
③やせてきている。
④食事の栄養バランスが悪い。
栄養状態に免疫力を低下させる要因がある場合は、食習慣を改めることに重点を置きます。朝食を欠かすことがある場合には必ず朝食をとること。野菜、たんぱく質の摂取が少ないときにはそれらを十分に取ることを目標にします。
また、免疫力を高めるのに重要な食材として魚の脂肪 (EPA) の摂取がおすすめです。

10 月 平均

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

脂 質 (g)

2151
82.2
61.0