

10月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
1 ごはん みそ汁 鶏肉のガーリック焼き キムチ炒め いんげんのおかか和え 果物	2 ごはん 中華スープ めばるの野菜のせ焼き サラダ豆とウイナーの煮込み 和風サラダ 果物	3 ごはん みそ汁 きのこソースハンバーグ がんもの煮物 キャベツの甘酢和え 果物	4 ごはん そうめん汁 チキンボールの甘酢煮 もやしと青菜の炒め物 さつまいもサラダ 果物	5 ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 青梗菜とハムのソテー マカロニサラダ 果物	6 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋の干草あんかけ いんげんドレッシング和え 果物	7 ごはん 白湯スープ 焼きぎょうざ かわりきんぴら 中華和え 果物
678kcal 3.5g	585kcal 3.1g	691kcal 2.9g	697kcal 3.3g	689kcal 3.0g	551kcal 2.3g	699kcal 3.2g
8 ごはん みそ汁 ぶりのにんにく醤油焼き 厚揚げと根菜のみそ煮 小松菜のお浸し 果物	9 《スポーツの日》 さつまいもおこわ 豚汁 銀たらの粕漬け焼き きのこの白和え 季節の果物	10 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 貝柱とブロッコリーの炒め物 大根とパプリカのサラダ 果物	11 ごはん みそ汁 メンチカツ 野菜とウイナーのソテー煮 スパゲッティサラダ 果物	12 ごはん みそ汁 かれいのパン粉焼き ひじきの炒め煮 キャベツのごまマヨサラダ 果物	13 ごはん 中華スープ 肉しゅうまい にんじんチャンプルー ザーサイ和え 果物	14 ごはん みそ汁 お好み焼き風たまご焼き じゃが芋の明太チーズ焼き ブロッコリーのピーナツ和え 果物
691kcal 2.8g	671kcal 2.5g	633kcal 2.2g	697kcal 3.3g	687kcal 3.0g	559kcal 3.3g	593kcal 2.7g
15 ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め 里芋ののりまぶし わかめサラダ 果物	16 ごはん みそ汁 タンドリーチキン 青菜と山菜の炒り煮 キャベツサラダ 果物	17 ごはん みそ汁 牛皿 小松菜ときくらげ卵炒め からし酢和え 果物	18 ごはん みそ汁 ぶり大根 豆もやしの炒り煮 ゆず風味和え 果物	19 ポークカレー コンソメスープ ビーンズサラダ らっきょう漬け フルーツヨーグルト	20 ごはん みそ汁 豚と野菜の甘辛ソース炒め さつまいもの甘煮 切干大根のサラダ 果物	21 《おまもりごはん》 生姜チャーハン ポカポカスープ ゆで豚の韓国みそだれ 春雨の中華サラダ ゆずレモンゼリー
668kcal 2.9g	554kcal 2.9g	642kcal 3.0g	584kcal 2.5g	673kcal 2.9g	691kcal 3.3g	688kcal 2.1g
22 ごはん みそ汁 あじフライ 厚揚げの野菜あんかけ 小松菜とえのきお浸し 果物	23 ごはん みそ汁 牛肉のにんにく醤油炒め 人参の子炒り 小松菜のくるみ和え 果物	24 ごはん みそ汁 豚肉とアスパラのみそ炒め 野菜つみれの煮物 いんげんの生姜和え 果物	25 ごはん みそ汁 たらのカレームニエル 南瓜のそぼろあん 青菜のお浸し 果物	26 ごはん みそ汁 メンチカツ えびのガーリック炒め きのこのマリネ 果物	27 ごはん みそ汁 かれいのトマトソース焼き ほうれん草のソテー さっぱり春雨サラダ 果物	28 ごはん みそ汁 さばの辛みそ焼き ラタトゥイユ キャベツのマスタードサラダ 果物
587kcal 2.0g	608kcal 3.0g	670kcal 3.1g	561kcal 3.0g	660kcal 3.1g	609kcal 2.8g	682kcal 3.1g
29 ごはん みそ汁 赤魚のあんかけ 厚揚げと高菜の香り炒め コールスローサラダ 果物	30 ごはん みそ汁 白身魚のソテー焼き ピリ辛炒め 豆とキャベツのサラダ 果物	31 ごはん みそ汁 コンソメスープ 南瓜のチーズはさみ揚げ 人参とソウヤクの金平風 もやしのぼん酢和え 果物	<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「感染症予防」です。 ジンゲロール:しょうがに含まれる辛味成分のひとつです。摂取することで、免疫細胞のひとつ、白血球の数を増やし、免疫機能を活性化させることができます。また、ジンゲロールには血流を促進する作用もあり、体温を上昇させることで免疫力の向上につながります。体温と免疫力は密接に関わっており、平均体温が1℃下がると免疫力が約30%低下するともいわれています。 ショウガオール:ジンゲロールを加熱することによってできます。ジンゲロールと同じく冷えを改善する作用があるといわれています。</p>			
642kcal 3.4g	587kcal 3.3g	587kcal 2.9g				

