

# 10月 お昼の献立カレンダー



あいち診療所野並

朝晩の冷気が増してきました。粘膜が乾燥して固くなると呼吸器系の低下が起き、風邪をひきやすくなります。皮膚もパサつき乾燥肌になりがちです。ビタミンAやカロテンを含む食材：緑黄色野菜や乳製品など。ビタミンCを含む食材：果物や緑黄色野菜や芋なども積極的に食べて、毛細血管や結合組織を丈夫にすることも大切です。胃腸を温める根菜類も食べ、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

**土**  
**1**  
 鶏肉のごま醤油焼き  
 さつま揚げの生姜醤油炒め  
 里芋の昆布煮  
 コールスローサラダ  
 570kcal

日	月	火	水	木	金	
<b>2</b> 	<b>3</b> 豚肉の焼肉 うなぎの蒲焼き さつま芋サラダ いんげんのごま和え 600kcal	<b>4</b> 鯖の塩焼き 肉団子の甘酢あん 大根のおかか煮 こんにゃくとピーマンの金平 580kcal	<b>5</b> 鶏ささ身のピカタ 竹輪の味噌田楽 じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 550kcal	<b>6</b> さごしの煮付け ウインナーソテー マカロニサラダ 長芋の梅肉和え 570kcal	<b>7</b> 親子丼 野菜天と根菜の煮物 もやしのソテー フルーツヨーグルト 560kcal	<b>8</b> 鮭の塩焼き 厚揚げ豆腐のおかか醤油がけ じゃが芋の煮物 青梗菜とベーコンのソテー 580kcal
<b>9</b>	<b>10</b> 白身魚のムニエル がんもの煮物 なすの揚げびたし 青梗菜の炒め物 570kcal	<b>11</b> 筑前煮 さんまの蒲焼き きゃべつとハムのサラダ 小松菜のソテー 570kcal	<b>12</b> サンドイッチ弁当 卵焼き、ウインナー 肉団子、コロッケ サラダ、果物、スープ 620kcal	<b>13</b> 豚丼 さつま揚げと小松菜の盛合わせ レタスとツナのサラダ 果物 570kcal	<b>14</b> 鯖の味噌煮 高野豆腐の煮物 春雨のサラダ 法連草のピーナッツ和え 570kcal	<b>15</b> 鶏肉の塩麴焼蒸し あさり入り卵とじ 南瓜のサラダ もやしのカレー炒め 570kcal
<b>16</b>	<b>17</b> カレーライス スパニッシュオムレツ ブロッコリーのチーズ風味サラダ 果物 580kcal	<b>18</b> 赤魚の煮付け 肉団子のケチャップあん さつま揚げのオイスター炒め ほうれん草サラダ 550kcal	<b>19</b> 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 長芋のコンソメ煮 きゃべつのカレー風味酢の物 570kcal	<b>20</b> 鱈のおろしポン酢がけ 出し巻き卵 蟹かまポテトサラダ ほうれん草のごま和え 560kcal	<b>21</b> 鶏肉のクリームソースがけ 厚揚げの味噌田楽 切干大根の煮物 長芋の梅肉和え 570kcal	<b>22</b> さごしの西京味噌焼き 白半片のオーロラソースがけ 里芋の煮物 きゃべつのバター炒め 560kcal
<b>23</b>	<b>24</b> 鮭の塩焼き さつま揚げの味噌煮 里芋の昆布煮 ほうれん草ソテー 570kcal	<b>25</b> 豚肉の焼肉 人参の卵炒め スパゲティーサラダ なすのおかか和え 580kcal	<b>26</b> さごしのソテー 豚肉ときゃべつのさっぱり煮 筍とひじきの炒め煮 きゅうりの青じそ和え 560kcal	<b>27</b> 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 野菜炒め 青梗菜の和え物 560kcal	<b>28</b> かれいの照焼き ボイルウインナー 卵の花の煮物 じゃが芋の青のり和え 560kcal	<b>29</b> 鶏肉の磯風味焼き がんもの煮物 卵サラダ きのこのガーリックソテー 560kcal
<b>30</b>	<b>31</b> チンジャオロース 煮奴 きゃべつとベーコンのコンソメ煮 カリフラワーのサラダ 560kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。</li> <li>・ 食材などの都合により一部変更することもございます。御了承ください。</li> </ul>				

