

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ように体力をつけましょう。今月の“旬の食材”は栗です。栗とさつまいもの炊き込みご飯をご用意します。第4週はおにぎり週間にしました。お好みの具材で握っていただけます。

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 豚肉の焼肉 野菜天の煮物 さつまいもサラダ こんにゃくとピーマンの金平 570kcal	3 鯖の塩焼き 魚肉ソーセージと野菜炒め 大根のおかか煮 いんげんのごま和え 570kcal	4 豆カレー 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 590kcal	5 さごしの煮付け さつまいものソテー スパゲティサラダ 長芋のごま煮 550kcal	6 鶏ささ身のチーズ風味焼き 竹輪の味噌田楽 じゃが芋のクリーム煮 春雨ときゅうりのサラダ 550kcal	7 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 570kcal
8	9 かれのいの照焼き がんもの煮物 なすの揚げびたし 青梗菜の炒め物 570kcal	10 ハンバーガー、卵サンド ハッシュドポテト キチンナゲット サラダ、果物盛合わせ 620kcal	11 赤魚の煮付け ウインナーソテー 南瓜のチーズ風味サラダ ほうれん草の煮浸し 550kcal	12 筑前煮 厚揚げのおろし酢和え えびサラダ 小松菜のソテー 550kcal	13 鯖の生姜醤油煮 さつまいものソテー レタスの磯サラダ 法連草のピーナッツ和え 570kcal	14 鶏肉の塩麹焼蒸し 野菜天のおかか醤油がけ アボガドサラダ もやしのカレー炒め 560kcal
15	16 鮭の酒蒸し さつまいもの味噌がけ 里芋の昆布煮 もやし炒め 560kcal	17 豚肉の焼肉 湯豆腐 スパゲティサラダ なすのおかか和え 580kcal	18 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	19 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 白菜のコンソメ炒め 青梗菜のピーナッツ和え 570kcal	20 かれのいの照焼き ポイルウインナー 卵の花の煮物 じゃが芋の青のり和え 560kcal	21 鶏肉のごま照り焼き スクランブルエッグ 揚げなすのおろしがけ きのこのガーリックソテー 560kcal
22 	23 鶏肉の照り煮 竹輪の磯炒め ひじきの炒め煮 ほうれん草サラダ 570kcal	24 鮭の塩焼き ウインナー炒め 小松菜とかにかまのソテー きゃべつのカレー風味酢の物 580kcal	25 えび天 豚肉の生姜焼き 長芋のコンソメ煮 ピーマンの金平 590kcal	26 出し巻き卵 鱈のおろしポン酢がけ ポテトサラダ もやし炒め 560kcal	27 じゃこの佃煮、梅干し 豚肉のすき煮 切干大根の煮物 長芋のしそ和え 570kcal	28 あさりのしぐれ煮、とろろ昆布 さごしの西京味噌焼き 里芋の煮物 きゃべつのバター炒め 550kcal
29	30 チンジャオロース 煮奴 きゃべつあさりの生姜煮 カリフラワーのサラダ 560kcal	31 鱈のバター醤油焼き 厚揚げの味噌田楽 さつまいもの甘煮 青梗菜の炒め物 560kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。 ・ 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 			