

10月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並



暑さも落ち着き、ようやく朝晩涼しくなりました。今度は寒暖差や乾燥が気になりますね。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。栗ときのこの炊き込みご飯をご用意します。

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 豚焼肉 竹輪の磯炒め 長芋の煮物 ほうれん草サラダ 580kcal	3 さごしの煮付け 厚揚げ豆腐のおろしがけ 南瓜サラダ 青梗菜と春雨の中華煮 570kcal	4 豆カレー スパニッシュオムレツ カリフラワーのチーズ風味サラダ 果物ゼリー 590kcal	5 鮭ソテー さつま揚げとピーマンのおかか和え じゃが芋の煮物 もやしとベーコンの炒め物 570kcal
		6	7 鯖の生姜醤油煮 がんもの煮物 じゃが芋炒め わかめとじゃこの酢の物 580kcal	8 鶏ささ身のチーズ風味焼き 厚揚げのおろし和え じゃが芋のクリーム煮 白菜のコンソメ炒め 570kcal	9 赤魚の煮付け ウィンナーソテー サラダスパゲティ 小松菜の煮びたし 560kcal	10 筑前煮 大豆と竹輪の甘辛煮 なすの揚げびたし もやしのカレー炒め 570kcal
13	14 スポーツの日 鶏肉の甘酢炒め 白はんぺんのカレー風味和え なすの煮びたし 青梗菜のおかか和え 570kcal	15 稲荷寿司 海老フライ、卵焼き、肉団子 スパサラダ、さつま芋の甘煮 金時豆、きゅうりの甘酢生姜和え 620kcal	16 鶏肉のごま照り焼き 厚揚げのねぎ味噌炒め 長芋のコンソメ煮 きのこのガーリックソテー 570kcal	17 かれいの照焼き 肉団子のクリーム煮 卵の花の煮物 じゃが芋の青のり和え 580kcal	18 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ もやし炒め 600kcal	19 さごしオイスター炒め ボイルウィンナー ひじきの炒め煮 きゅうり青じそ和え 570kcal
20	21 鯖のバター醤油焼き 厚揚げの照り焼き さつま芋の甘煮 小松菜の炒め物 570kcal	22 チンジャオロース 煮奴 白菜とあさりの生姜煮 カリフラワーのサラダ 560kcal	23 鯖の塩焼き 野菜天の煮物 じゃが芋のそぼろあんかけ きゅうりの生姜酢和え 570kcal	24 中華丼 ブロッコリーと卵のサラダ 筍の中華和え フルーツミックスゼリー 580kcal	25 鯖の煮付け 魚肉ソーセージのサラダ 大根のオイスター炒め ほうれん草のお浸し 590kcal	26 豚肉ときゃべつのさっぱり煮 焼さつま揚げ 揚げなすの甘味噌がけ おくらサラダ 560kcal
27 	28 豚肉のすき煮 高野豆腐の野菜炒め 長芋のコンソメ煮 ピーマンのツナ和え 560kcal	29 さごしの西京焼き ボイルウィンナー じゃが芋の煮物 きゃべつのバター炒め 570kcal	30 豚肉と舞茸のソテー 豆腐の生姜あんかけ 切干大根の煮物 もやしソテー 560kcal	31 鱈のおろしポン酢がけ 竹輪の磯炒め ポテトサラダ 青梗菜の煮浸し 560kcal	・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。	