

10月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並 通所リハビリテーション

秋晴れの心地良い季節となりました。もう少し先になると今度は寒暖差や乾燥が気になってきます。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。今月の“旬の食材”はさつま芋、南瓜、里芋です。6日(月)はお月見、14日(火)16日(木)は運動会をイメージした献立をご提供します。



日	月	火	水	木	金	土
			1 鶏肉と大根の煮物 竹輪の磯辺天 野菜とウインナーの炒め物 もやしサラダ 570kcal	2 さごしの煮付け 野菜天の青じそがけ ポテトサラダ 青梗菜の中華炒め 570kcal	3 豆カレー 蟹蒲のスクランブルエッグ 春雨の中華和え フルーツヨーグルト 580kcal	4 鮭ソテー 魚肉ソーセージのサラダ なすのおかか煮 糸蒟蒻とピーマンの炒め物 570kcal
5	6 お月見メニュー お月見オムライス グリーンサラダ 里芋と舞茸の煮物 デザート 580kcal	7 鶏ささ身のチーズ風味焼き 厚揚げ豆腐の煮物 じゃが芋のクリーム煮 おくらのなめたけ和え 560kcal	8 赤魚の煮付け ウインナーソテー サラダスパゲティ 小松菜の煮びたし 550kcal	9 筑前煮 大豆と竹輪の甘辛煮 揚げなすのおかかのせ もやしのカレー炒め 560kcal	10 かれいのねぎ味噌焼き さつま揚げのソテー 南瓜の煮付け 青梗菜の炒め物 570kcal	11 豚肉の塩炒め 野菜天のおかか醤油がけ きゃべつのコンソメ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 560kcal
12	13 スポーツの日 鶏肉のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 長芋のコンソメ煮 野菜とじゃこの炒め物 560kcal	14 運動会弁当 稲荷寿司 海老フライ、卵焼き、肉団子 さつま芋の甘煮 果実サラダ 果物ゼリー 650kcal	15 鶏肉の甘酢炒め 白半片のカレーマヨがけ なすの煮びたし もやしのごまサラダ 570kcal	16 運動会弁当 ロールサンド (ウインナー、ハムたまご) 鶏肉の唐揚げ 果物 南瓜のサラダ プリン 730kcal	17 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 ポテトサラダ ほうれん草ソテー 600kcal	18 さごしオイスター炒め ウインナーソテー ひじきの炒め煮 きゅうり青じそ和え 570kcal
19	20 鯖の生姜醤油煮 魚肉ソーセージのコンソメ煮 じゃが芋炒め わかめとじゃこの酢の物 590kcal	21 チンジャオロース 野菜天のおろし和え 大根と蟹蒲の生姜煮 カリフラワーのサラダ 570kcal	22 鮭の塩焼き 湯豆腐 里芋のそぼろあんかけ 筍の中華和え 570kcal	23 豚肉ときゃべつのさっぱり煮 さつま揚げときこの炒め物 切干大根の煮物 きゅうりの生姜酢和え 560kcal	24 鰯のバター醤油焼き 厚揚げの煮物 さつま芋のレモン煮 小松菜の炒め物 580kcal	25 中華丼 ブロッコリーと蟹蒲のサラダ なすのごま煮 フルーツミックスゼリー 590kcal
26	27 肉団子のクリームソースがけ 竹輪の甘辛炒め 南瓜サラダ ほうれん草のツナ和え 580kcal	28 鮭の照焼き 小松菜と魚肉の炒め物 里芋の昆布煮 きゃべつのカレー風味酢の物 580kcal	29 味噌とんかつ がんもの煮物 ひじきとさつま揚げの炒め煮 ブロッコリーサラダ 610kcal	30 鰻のおろしポン酢がけ 白半片のお好み風 ジャーマンポテト 青梗菜の煮浸し 570kcal	31 鶏肉の生姜煮 豆腐のきのこあんかけ 切干大根のコンソメ炒め もやしの青じそ和え 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あります。御了承ください。