

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”はきのこ、南瓜です。きのこは炊き込みご飯やおかず各所に入っています。10/8(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 豆カレー オムレツ 春雨の中華和え フルーツヨーグルト 580kcal	2 さごしの煮付け 豆腐のおくらのせ ポテトサラダ 小松菜の中華炒め 560kcal	3 鮭ソテー 魚肉ソーセージのサラダ 大根のおかか煮 なすとじゃこの炒め物 570kcal
4	5 たらの西京焼き 高野豆腐の炒め煮 じゃが芋ソテー きゃべつとツナのごまポン酢がけ 560kcal	6 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	7 赤魚の玉ねぎのせ ウインナーソテー 南瓜の煮付け ほうれん草の和え物 560kcal	8 ロールサンド (ハム、卵、焼きそば) 鶏肉の唐揚げ ゼリー さつま芋と舞茸の煮物 600kcal	9 かれいのねぎ味噌焼き さつま揚げのソテー サラダスパゲティ 青梗菜の炒め物 590kcal	10 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 580kcal
11	12 スポーツの日 鶏肉のごま照り焼き 白半片のカレーがけ なすの煮びたし もやしサラダ 580kcal	13 さごしの中華ソテー ボイルウインナー スパゲティサラダ 大根の煮物 570kcal	14 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 長芋のコンソメ煮 おくらの青じそ和え 580kcal	15 鮭の照焼き 竹輪と厚揚げの甘辛炒め 里芋のおかかのせ ほうれん草ソテー 570kcal	16 筑前煮 湯豆腐 南瓜サラダ もやしのカレー炒め 570kcal	17 鯖の塩焼き ウインナーソテー ひじきの炒め煮 きゅうりのなめたけ和え 570kcal
18	19 鰯の生姜醤油煮 魚肉ソーセージのコンソメ炒め 里芋の白煮 わかめとじゃこの酢の物 560kcal	20 チンジャオロース 野菜天のおろしがけ 大根と蟹蒲の生姜煮 カリフラワーのサラダ 570kcal	21 鮭の塩焼き 湯豆腐 里芋のそぼろ煮 きのこの中華和え 560kcal	22 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 厚揚げとひじきの煮物 きゅうりの生姜酢和え 560kcal	23 さごしのバター醤油焼き 肉団子の甘酢あん じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 ほうれん草のごま和え 580kcal	24 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 580kcal
25	26 メンチカツ 豆腐のきのこあんかけ ポテトサラダ ひじきと野菜天の炒め煮 600kcal	27 鮭の照焼き 小松菜と魚肉の炒め物 里芋の昆布煮 きゅうりの酢の物 570kcal	28 鶏肉と根菜の煮物 竹輪の甘辛炒め ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え 570kcal	29 鰻のおろしポン酢がけ 白半片のお好み風 南瓜サラダ 青梗菜の煮浸し 560kcal	30 ハロウィン南瓜シチュー 切干大根のコンソメ炒め えびサラダ フルーツ 580kcal	31 鰯の西京焼き がんもの煮物 きゃべつとウインナーの炒め物 春雨サラダ 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。