

2016年 10月 上井草ふれあいの家 予定献立表

★ひとことメモ

・梨



水分と食物繊維が比較的多く便を軟らかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。またカリウムは高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。



社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

10月1日(土)	
赤飯	
味噌汁	
干草焼き	
五目ひじき	
果物	
ブロッコリーとハムのマヨネーズ和え	
ココア蒸しパン	
1人分 -:584kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :25.8g	
脂質 :13.5g 塩分 :3.3g	

10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 手作りコロケ きのこの和風マリネ 果物 チンゲン菜と桜海老炒め どらやき 1人分 -:630kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :25.4g 脂質 :12.8g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 舌ヒラメのタルタルソースがけ いんげんとベーコンのソテー 果物 カリフラワーサラダ スイートポテト 1人分 -:578kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.4g 脂質 :15.1g 塩分 :3.3g	秋野菜チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 果物 カステラ 1人分 -:648kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :24.7g 脂質 :17.6g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 刺身の盛り合わせ ごぼうと豚肉の炒め煮 果物 畑菜のくるみ和え きんつば 1人分 -:632kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.7g 脂質 :12.7g 塩分 :3.3g	塩豚丼 味噌汁 春雨の酢の物 果物 煮奴 グレープゼリー 1人分 -:649kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :24.4g 脂質 :18.1g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 カレーのポン酢がけ さつまいものそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え 果物 エクレア 1人分 -:590kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.6g 脂質 :15.9g 塩分 :3.2g
10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 ぶり大根 白菜とハムの甘酢和え 果物 春雨の炒め物 マドレーヌ 1人分 -:648kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.9g 脂質 :18.5g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 秋野菜天ぷらの盛り合わせ 根菜の煮物 果物 ほうれん草のごま和え シュークリーム 1人分 -:580kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.4g 脂質 :15.1g 塩分 :3.0g	ご飯 かき玉汁 さわらの西京漬け焼き 里芋の煮物 果物 カリフラワーの甘酢和え 選べるおやつ 1人分 -:571kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.4g 脂質 :12.9g 塩分 :2.7g	ご飯 中華スープ 麻婆なす 海老しゅうまい もやしときゅうりのナムル 果物 味噌まんじゅう 1人分 -:622kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :17.6g 脂質 :18.0g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 さんまの焼き浸し 茶碗蒸し 果物 人参のピーナツ和え あんみつ 1人分 -:644kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.4g 脂質 :20.4g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 果物 キャベツサラダ たい焼き 1人分 -:634kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :26.4g 脂質 :15.2g 塩分 :3.0g
10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
お休み	ご飯 中華スープ 酢鶏 中華サラダ フルーツ杏仁 水餃子 ようかん 1人分 -:637kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.9g 脂質 :13.7g 塩分 :3.3g	十五穀米 味噌汁 赤魚と野菜の吹き寄せ煮 なすの揚げだし 果物 きゅうりの酢の物 レアチーズケーキ 1人分 -:607kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :25.7g 脂質 :17.3g 塩分 :3.2g	サンドウィッチ コンソメスープ 秋野菜のシチュー 果物 畑菜のごまドレッシング和え 黒糖まんじゅう 1人分 -:629kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.9g 脂質 :18.7g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 さばの生姜焼き じゃが芋の煮物 果物 白菜の磯和え クリームワッフル 1人分 -:583kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :23.2g 脂質 :14.8g 塩分 :3.3g	ご飯 郷土料理(岐阜県) 清汁 けい(鶏)ちゃん焼き さつまいものリゾット煮 菊花和え フルーツゼリー 練り切り(もみじ) 1人分 -:640kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.5g 脂質 :10.4g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 ホキのトマトソースがけ マカロニサラダ 果物 きのこあさり炒め キャロットゼリー 1人分 -:616kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :21.9g 脂質 :13.7g 塩分 :3.3g
10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)
お休み	さつまいもご飯 味噌汁 銀鮭の塩焼き もやしとピーマンの炒め物 もずく酢 果物 きみしぐれ 1人分 -:571kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.8g 脂質 :15.1g 塩分 :2.7g	ご飯 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き ひじき煮 果物 チンゲン菜のお浸し ごままんじゅう 1人分 -:589kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.0g 脂質 :14.9g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 カレーのとろろ蒸し かぼちゃのいとこ煮 人参とハムの炒め煮 果物 ハスカップゼリー 1人分 -:649kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.9g 脂質 :10.8g 塩分 :3.4g	キャロットライス コンソメスープ 手作りハンバーグ コールスローサラダ 果物 ブロッコリーと桜海老のソテー 抹茶蒸しパン 1人分 -:593kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :g 脂質 :14.5g 塩分 :g	わかめご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 金平ごぼう 果物 白菜の浅漬け 吹雪まんじゅう 1人分 -:586kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :20.1g 脂質 :11.6g 塩分 :3.1g	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き 大根とさつまいもの煮物 果物 小松菜のピーナツ和え ドームケーキ 1人分 -:639kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :22.3g 脂質 :14.9g 塩分 :3.3g
10月30日(日)	10月31日(月)					
お休み	ご飯 味噌汁 若鶏のきのこあんかけ いんげんの和風ドレッシング和え 果物 豆腐の炒め物 ハロウィンプリン 1人分 -:643kcal ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞ :26.0g 脂質 :16.1g 塩分 :3.1g					

