



2023年 10月

予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
カレーピラフのドリア 野菜スープ ミモザサラダ フルーツ 622kcal	ご飯 みそ汁 鶏じゃが レンコンごぼうサラダ 小松菜のレモン醤油和え 柿のゼリー 681kcal	パン レタススープ ポテトのオーブン焼き ラタトゥイユ ババロア 729kcal	ご飯 もずくのスープ 鯖の唐揚げ野菜あんかけ 春菊の辛子和え 中華風冷奴 ヤクルト 717kcal	ポークビーンズ 豆乳スープ 野菜のカラフルマリネ ヨーグルト和え 725kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
	広東麺 ほうれん草しゅうまい かぶとワカメの酢の物 杏仁豆腐 615kcal	ご飯 みそ汁 さわらのマスタード焼き 小松菜としめじの煮浸し ジョア 679kcal	鮭ちらし 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ いんげんの胡麻和え どら焼き (カスタード) 673kcal	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子のトマト煮 春雨サラダ チンゲン菜塩こぶ和え スイートポテト 713kcal
30日 (月)	31日 (火)	☆ 10月16日 (月) から27日 (金) まで、 厨房の工事が有る為、お弁当を提供致します。 ☆ パンの日には、ご利用者様にジャムを選択して頂く、予定です。		
ご飯 けんちん汁 ほきの塩焼き 茄子のゴマダレがけ ほうれん草のお浸し 柿 492kcal	ハロウィン オムライス パンプキンスープ  フレンチサラダ かぼちゃプリン 724kcal			

暮らしが欧米化し、バター・乳製品・肉等の脂肪の多いおかずが多くなりましたが
 摂り過ぎると日本人の体には負担がかかります。 これらは日本の食習慣には、今までなかったものです。
 日本食の伝統的な良いところを、再認識してみませんか？
 ご飯、野菜たっぷりの味噌汁、煮物やお浸し、焼き魚、納豆、豆腐、わかめ等の海藻等は
 どれも日本人の体質には合うものばかりです。 . . . 味付け、塩分は控えめに ! . . .



