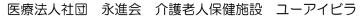
令和 7 年 10 月 26 日~ 10 月 31 日



				月 26 日~ 10 月 31		人社団 水進会 介護老人
	10月26日(日曜日)	10月27日(月曜日)	10月28日(火曜日)	10月29日(水曜日)	10月30日(木曜日)	10月31日(金曜日)
朝	ロールパン	ロールパン	クロワッサン・ミニチョコパン	ロールパン	ロールパン	ロールパン
	海老団子のコンソメ煮 鶏肉と青梗菜のサラダ	南瓜のシチュー インゲンとツナのコンソメ炒め	ランチパック(いちごジャム オムレツのミートソースかけ		秋の根菜シチュー コールスローサラダ	かぶのチャウダー 小松菜の五目炒め
	ヨーグルト	みかん缶	里芋の和風サラダ	りんご缶	ヨーグルト	マンゴー缶
		ヤクルトカロリーハーフ	ヨーグルト	ヤクルトカロリーハーフ		ヤクルトカロリーハーフ
昼		カレーうどん	米飯	とりそぼろ丼	米飯	高菜ジャコチャーハン
	_	柔らかチキンフリッター	豚肉のゆず塩炒め	はんぺんの磯辺揚げ	サバの竜田揚げ	肉団子の甘酢あんかけ
	コンソメスープ 洋ナシ缶	桃缶	<u>キャベツ小女子の煮付け</u> 味噌汁(麩・ねぎ)	味噌汁(なす・かいわれ) パイナップル缶	じゃが芋と切り昆布の煮物 味噌汁(もやし・にら)	日記スープ(もやし・育梗菜)
L	,-, , , ш		杏缶	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	アロエ缶	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
おや	プリン カスタード	どら焼き	抹茶ミルクプリン	+乳 ・パックロッド	オーギョーチ♪	パンプキンムース
つ			手作り	バームロール	手作り	手作り
タ	米飯鶏肉の時雨煮	米飯 赤魚の塩麹焼き	味噌雑炊 寄せ湯葉けんちんのみぞれ煮	米飯 会中【ぎょでん】	米飯 豚しょうが煮	麦ご飯 ツナ玉
	あんかけ豆腐(小鉢	<u>が無り塩極焼き</u> 高野豆腐含め煮	日菜のわさび醤油和え		おしょうか点	
	味噌汁(里芋・ねぎ)	味噌汁(たまご・水菜)		吸物(豆腐・春菊)	味噌汁(玉葱・しめじ)	吸物(とろろ昆布)
	Iネルギー 1501kcal	I ネルキ	I ネルギー 1445kcal	Iネルギー 1481kcal	I 礼ギ - 1426kcal	I 礼井
ノス	食塩 6.6g	食塩 8.2g	食塩 5.1g	食塩 7.3g	食塩 7.1g	食塩 6.6g







業變必モ

今週の献立で使用使用する食材の効能について

塩麹

塩麹がつくるオリゴ糖は腸内の善玉 菌のえさとして働くため、腸内環境 を整えてくれます。

腸内環境が整うと、お通じが良くなる、美肌効果、免疫力アップにも効果が期待されます。

10/27タ 赤魚の塩麹焼き



キャベツ...

キャベツは胃腸の粘膜を守るビタミンU が含まれ、胃炎や胃潰瘍を予防します。 また、がん予防効果もあるといわれ、 「イソチオシアネート(強いがん抑制効果)」と「ペルオキシダーゼ(発がん物質 抑制)が豊富に含まれています。

10/28昼 キャベツと小女子の煮つけ



細胞膜のメンテナンスに欠かせないビタミンEを多く含みます。ビタミンEには 美肌効果、動脈硬化予防更年期障害 を軽減する効果や、むくみや便秘改善 も期待できます。

10/27朝 かぼちゃのシチュー 10/31おやつ パンプキンムース



都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養部)