

# 10月予定メニュー表

|    |   | 朝                                 | 夕                                    |    |   | 朝                             | 夕                                |
|----|---|-----------------------------------|--------------------------------------|----|---|-------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 土 | ごはん・みそ汁<br>オムレツ<br>ウインナー          | ごはん・みそ汁<br>魚の竜田揚げ<br>ポテトサラダ・果物       | 17 | 月 | ごはん・みそ汁<br>目玉焼き<br>漬物         | ごはん・みそ汁<br>すき焼き風煮<br>蓮根はさみ揚げ     |
| 2  | 日 | ごはん・みそ汁<br>野菜炒め<br>肉団子            | ごはん・みそ汁<br>チンジャオロース<br>中華和え・杏仁フルーツ   | 18 | 火 | バイキング                         | ごはん・みそ汁<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ・杏仁豆腐    |
| 3  | 月 | ごはん・みそ汁<br>目玉焼き<br>青菜のお浸し         | ごはん・みそ汁<br>ポークソテー・お浸し<br>煮物          | 19 | 水 | ごはん・みそ汁<br>魚の黄金焼き<br>しゅうまい    | ごはん・みそ汁<br>鶏肉の香味揚げ<br>青菜とちくわの和え物 |
| 4  | 火 | バイキング                             | ごはん・スープ<br>八宝菜<br>揚げぎょうざ・ごま和え        | 20 | 木 | パン・牛乳<br>サラダ<br>ヨーグルト         | ごはん・みそ汁<br>魚のムニエル<br>ポテトグラタン     |
| 5  | 水 | ごはん・みそ汁<br>魚塩焼き<br>厚焼き玉子          | ごはん・みそ汁<br>魚の野菜あんかけ<br>ささみ竜田揚げ・スパサラダ | 21 | 金 | ごはん・みそ汁<br>麩の卵とじ<br>きんぴらごぼう   | チャーハン<br>スープ<br>エビフライ            |
| 6  | 木 | パン・スープ<br>サラダ<br>果物               | ごはん・みそ汁<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ツナサラダ         | 22 | 土 | ごはん・みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>ひじき煮物 | ごはん・みそ汁<br>豚肉みそ焼き<br>れんこんのきんぴら   |
| 7  | 金 | ごはん・みそ汁<br>高野豆腐の卵とじ<br>青菜のピーナッツ和え | わかめごはん・みそ汁<br>魚の塩焼き<br>筑前煮・お浸し       | 23 | 日 | ごはん・みそ汁<br>煮物<br>ウインナー        | ごはん・みそ汁<br>カツとじ煮<br>青菜のピーナッツ和え   |
| 8  | 土 | ごはん・みそ汁<br>ハムチーズピカタ<br>きんぴらごぼう    | ごはん・みそ汁<br>とんかつ<br>きゅうりとカニカマの酢の物     | 24 | 月 | ごはん・みそ汁<br>ハムエッグ<br>もやし中華和え   | ごはん・みそ汁<br>魚の塩焼き<br>鶏ごぼう竜田揚げ     |
| 9  | 日 | ごはん・みそ汁<br>炒り豆腐<br>しゅうまい          | ハヤシライス<br>コロケ<br>サラダ・ゼリー             | 25 | 火 | バイキング                         | ごはん・みそ汁<br>ホイコーロー<br>焼きぎょうざ・果物   |
| 10 | 月 | ごはん・みそ汁<br>ハムエッグ<br>酢の物           | ごはん・みそ汁<br>魚のみそ焼き<br>鶏肉のしそ胡麻風味       | 26 | 水 | ごはん・みそ汁<br>魚の塩焼き<br>厚焼き玉子     | ごはん・みそ汁<br>ハンバーグおろしポン酢<br>煮物     |
| 11 | 火 | バイキング                             | ごはん・みそ汁<br>鶏肉からあげ<br>ごぼうサラダ          | 27 | 木 | ピザトースト<br>スープ<br>サラダ          | ごはん・みそ汁<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ・酢の物   |
| 12 | 水 | ごはん・みそ汁<br>鶏肉照り焼き<br>オムレツ         | ごはん・みそ汁<br>魚のフライ<br>マカロニチーズ焼         | 28 | 金 | ごはん・みそ汁<br>野菜炒め<br>鶏照り焼き      | バイキング                            |
| 13 | 木 | ホットケーキ<br>牛乳<br>サラダ               | 炊き込みごはん・みそ汁<br>煮物<br>大学芋             | 29 | 土 | ごはん・みそ汁<br>オムレツ<br>肉団子        | カレーライス<br>サラダ<br>魚フライ            |
| 14 | 金 | ごはん・みそ汁<br>煮物<br>果物               | ごはん・みそ汁<br>鶏肉のトマト焼<br>かぼちゃサラダ        | 30 | 日 | ごはん・みそ汁<br>炒り豆腐<br>青菜と切干のおひたし | ごはん・みそ汁<br>鶏肉のチーズ焼<br>スパソテー・果物   |
| 15 | 土 | ごはん・みそ汁<br>野菜炒め<br>肉団子            | ごはん・みそ汁<br>魚の煮付け<br>串カツ・青菜の和え物       | 31 | 月 | ごはん・みそ汁<br>目玉焼き<br>竹輪の照り焼き    | ごはん・みそ汁<br>肉じゃが<br>魚の竜田揚げ        |
| 16 | 日 | ごはん・みそ汁<br>オムレツ<br>ウインナー          | ごはん・みそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>きんぴらごぼう        |    |   |                               |                                  |

## 食のたより

### スポーツと栄養

涼しく過ごしやすい気候が続いています。この時期はスポーツをするのもってこい！秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして健康を保ちましょう。運動する時は水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べることがいいといわれています。

○運動する前、後  
運動をはじめる3時間前には食事をすませましょう。脂肪分は控えめにし、糖質中心の食事に。  
(運動直前はバナナやエネルギーゼリーなど)

○運動中  
こまめに水分補給をとりましょう。

・糖質を多く含む食品…ごはん パン めん いも 果物



・たんぱく質を多く含む食品…肉 魚 豆・豆製品 卵 乳類

