週間予定献立表

令和7年9.10月

	9月29日（月）	9月30日（火）	10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月4日（土）
昼食	ごはん 味噌汁（卵） 鶏肉ごまだれ焼き ジャーマンポテト 菜の花のだし醤油和え ミルクデザート（ピーチ）	ごはん 味噌汁（豆腐、葱） 豚肉の焼肉風炒め さつまいもと昆布の煮物 大根サラダ 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁（大根葉、揚げ） さばの生姜焼き 金平ごぼう ほうれんしらす和え バナナ	ソース焼きそば 中華スープ（わかめ・葱） 春巻き 洋梨缶	ごはん 味噌汁（芋） ますの塩麹漬焼 冬瓜のそぼろあん 菜の花胡麻和え イチゴヨーグルト	ごはん コンソメスープ（キャベツ） ハンバーグデミソース マカロニソテー もやしの青じそ和え ぶどうゼリー

	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
9月29日（月）	587	24.7g	17.8g	81.6g	2.6g
9月30日（火）	641	20.4g	18.1g	97.1g	2.1g
10月1日（水）	548	22.3g	13.2g	84.5g	2.6g
10月2日（木）	615	19.1g	26.7g	72.3g	2.9g
10月3日（金）	550	25.7g	11.9g	85.5g	2.2g
10月4日（土）	550	17.1g	13.9g	89.2g	2.8g

カルシウムは、意識して摂りましょう！

カルシウムは、積極的に摂取することが大切です。 カルシウムが不足すると、骨のカルシウムが減少して骨密度が低下し、骨折や骨軟化症、骨粗しょう症、くる病などのリスクが高まります。

カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではありません。また吸収率の悪い栄養素でもあります。意識して、カルシウムの多い食品を選ばないと知らず知らずのうちに不足してしまいます。更に、年齢とともに、小食になるため、カルシウムをとる量も減り、腸でのカルシウムの吸収も悪くなってきますので、食事への配慮が重要なのです。乳製品や魚など毎日工夫して摂るようにしましょう！

	10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）	10月11日（土）
昼食	わかめご飯 豚汁 鶏のから揚げ（レモン付） ｷｬﾍﾞﾂとツナのサラダ ミニたい焼き	野菜カレー コンソメスープ（白菜） 福神漬 カリフラワーサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん きのこ汁 豚肉のプルコギ風 じゃが芋の煮っころがし 青菜のお浸し パインゼリー 秋の味覚レク（希望者のみ） 炊き込みご飯　きのこ汁 焼さんま　じゃがいもの煮っころがし 青菜のお浸し　パインゼリー	ごはん 味噌汁（高野豆腐、葱） チキン南蛮風 南瓜の煮物 オクラのめかぶ和え ミルクデザート（バナナ）	ごはん 味噌汁（芋） ぶりのかば焼き風 ふきと竹輪の炒り煮 もやしの中華和え 青リンゴゼリー	かしわそば 茄子の甘味噌煮 バニラババロア

	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
10月6日（月）	751	26.7g	31.5g	87.1g	2.3g
10月7日（火）	606	16.2g	22.0g	87.6g	3.0g
10月8日（水）	569	18.5g	15.6g	87.3g	2.0g
10月9日（木）	600	22.0g	18.3g	88.7g	2.5g
10月10日（金）	556	20.8g	16.4g	79.4g	2.0g
10月11日（土）	532	23.1g	16.2g	74.4g	3.5g

10月6日は「十五夜」

10月6日は十五夜です。十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。

平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。ススキを飾る理由は、ススキは月の神様の依り代と考えられているからで、本来は実りを象徴する稲穂をお供えしたいのですが、稲刈り前なので、稲穂に似たススキを用いるようになったと言われています。