

週間予定献立表

令和8年10月

10月12日は



	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩、葱) フライ盛り(サモ、えび) 南瓜の甘露煮 もやしの中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁(大根) 豚肉のチンジャオロース風炒め かぶとつみれの白煮 ほうれん草と揚げの和え物 蒸しパン(抹茶)	肉うどん ジャーマンポテト イチゴゼリー	選択メニュー【特別献立】 鮭の親子丼 豚汁 ほうれん草の胡麻和え オレンジ 二色丼 豚汁 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	選択メニュー【特別献立】 鮭の親子丼 けんちん汁 なすの和え物 マンゴー缶 ビビンバ丼 けんちん汁 なすの和え物 マンゴー缶	チキンカレー コンソメスープ(卵) 福神漬け 10品目サラダ ぶどうゼリー
	Kcal 605 蛋白質 18.4g 脂質 13.4g 炭水化物 104.6g 食塩 2.3g	Kcal 602 蛋白質 21.9g 脂質 21.3g 炭水化物 78.0g 食塩 2.2g	Kcal 581 蛋白質 24.2g 脂質 16.9g 炭水化物 79.7g 食塩 3.5g	Kcal 551 蛋白質 31.8g 脂質 13.3g 炭水化物 75.3g 食塩 1.5g	Kcal 509 蛋白質 19.1g 脂質 14.3g 炭水化物 80.2g 食塩 2.0g	Kcal 590 蛋白質 18.8g 脂質 18.2g 炭水化物 86.5g 食塩 3.1g

旬のものには栄養がたっぷり



15日16日は特別献立を選択した皆さんは、鮭の親子丼となっています。鮭には、良質なたんぱく質やビタミン類やアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。アスタキサンチンとは鮭の身に含まれる赤い色素で、エビやカニ、鯛などにも含まれます。アスタキサンチンの抗酸化力はビタミンCの6000倍、ビタミンEの1000倍ともいわれており、老化防止や疲労回復に効果的です。

残念ながら秋の味覚「鮭」ですが、例年温暖化の影響で漁獲量が減り不漁となっています。美味しい鮭など季節の食材でしっかり栄養をとって、カラダを整えましょう。

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
昼食	チャーハン 中華スープ(ほうれん草) 揚げたご焼き オクラの中華和え 洋梨缶	きつねそば いんげんの炒め煮 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁(白菜) 鶏肉の胡麻風味焼き 揚げ茄子の煮浸し キャベツサラダ イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁(芋) オムレツデミソース もやしソテー 菜の花和風和え パイン缶	札幌味噌ラーメン 春巻き マスカットゼリー	ごはん 味噌汁(卵、ネギ) さばの塩焼き 花形豆腐の含め煮 マカロニサラダ みかん缶
	Kcal 505 蛋白質 14.5g 脂質 16.7g 炭水化物 75.4g 食塩 3.2g	Kcal 473 蛋白質 17.5g 脂質 11.5g 炭水化物 78.4g 食塩 3.1g	Kcal 544 蛋白質 19.4g 脂質 16.9g 炭水化物 79.8g 食塩 2.4g	Kcal 543 蛋白質 14.7g 脂質 15.8g 炭水化物 87.7g 食塩 2.7g	Kcal 601 蛋白質 17.2g 脂質 17.3g 炭水化物 94.7g 食塩 3.9g	Kcal 612 蛋白質 24.7g 脂質 24.0g 炭水化物 81.7g 食塩 2.5g

食欲の秋を健康に
食べすぎ予防の
ポイント

食欲の秋と呼ばれる理由は何でしょう？

秋は、多くの食材が旬を迎え、おいしい季節になります。夏の暑さが和らぐことで食欲が回復、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増します。食べすぎに注意するには、野菜のおかずから先に食べると良いでしょう。食物繊維がお腹の中をゆっくり移動し、水分を吸収して大きく膨らみ満足感が得られます。また炭水化物から分解されたブドウ糖の吸収速度をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える効果があるため、糖尿病予防・改善にも繋がります。

ゆっくり一口につき30回以上噛む意識をしましょう。満腹中枢を刺激して食欲抑制に繋がります。

