

	10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	納豆		目玉焼き		チーズオムレツ		生揚げの炒め物		納豆		卵豆腐		オムレツ	
	じゃがいもとツナの煮物		いんげんのきんぴら		白菜とベーコンの炒め物		キャベツの胡麻和え		大根のそぼろ煮		ブロッコリーとコーンのソテー		茄子の炒め煮	
			ふりかけ		うぐいす煮豆		鯛みそ				ふりかけ		ジョア	
	600 kcal		556 kcal		596 kcal		662 kcal		548 kcal		592 kcal		679 kcal	
昼食	ごはん		カレーライス		ごはん		かき揚げうどん☆		菜飯		鶏の照り焼き丼		ごはん	
	八宝菜		カラフルサラダ		たらの酢豚風		きつねうどん☆		スパニッシュオムレツ		キャベツとレンコンのサラダ		チーズダッカルビ	
	長芋とオクラの梅肉和え		リンゴ		コールスローサラダ		春菊の白和え		ごぼうサラダ		バナナ		ほうれん草のシラス和え	
	パイナップル		牛乳		フルーツヨーグルト		洋ナシ缶		オレンジ		牛乳		リンゴ	
	牛乳						牛乳		乳酸菌飲料				牛乳	
	745 kcal		805 kcal		684 kcal		750 kcal		790 kcal		733 kcal		756 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		豚丼		ごはん		ビビンバ		ナポリタン		ひじきごはん	
	味噌汁		赤魚のすき焼き風煮		味噌汁		味噌汁		味噌汁		ブロッコリーとチーズのサラダ		おでん	
	豚肉の生姜焼き		菜の花とかまぼこの辛し和え		青梗菜とかにかまの中華和え		サバのゴマみそ焼き		めかぶの酢の物		オレンジ		キャベツのみそマヨ和え	
	南瓜サラダ		キウイ		キャラメルプリン		じゃがいもとアスパラのソテー		ゼリー				白桃缶	
	オレンジ						キウイ							
	685 kcal		561 kcal		742 kcal		784 kcal		675 kcal		556 kcal		771 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2030kcal	エネルギー	1922kcal	エネルギー	2022kcal	エネルギー	2196kcal	エネルギー	2013kcal	エネルギー	1881kcal	エネルギー	2206kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	70g	たんぱく質	69g	たんぱく質	78g	たんぱく質	68g	たんぱく質	73g	たんぱく質	83g
	脂質	44g	脂質	38g	脂質	45g	脂質	66g	脂質	48g	脂質	51g	脂質	54g
	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	6.8g
	★☆☆☆☆ 彩の利用者さん リクエストメニュー ☆☆☆☆★						せんたく 選択メニュー ●●●●●●●●●●●●●●●●				めのあいごでー 目の愛護デー 			

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの”66目”は朝起きてから寝るまで、たくさん働いています。テレビやスマホ、ゲームなど、目を使う時間が多いと目が疲れて視力の低下につながります。使う時間を減らしたり、目を休める時間をとって、目を大切にしましょう。栄養面から目を守るためには、「ビタミンA」が大きな働きをします。ビタミンAは、目や喉や鼻の粘膜を強くしたり肌をきれいにしてくれます。足りなくなると、暗いところで目が見えにくくなったり、風邪を引きやすくなったり、肌がカサカサになります。ビタミンAを多く含む食材は何か知っていますか？南瓜やブロッコリー、ほうれん草などの色の濃い野菜や、レバー、卵、うなぎに多く含まれています。また、ビタミンAは油と一緒にとると、身体の中に入ってからよく吸収されますので、炒め物や揚げ物、マヨネーズやドレッシングで和えると効率よく栄養を摂ることが出来ます。