

2021年10月お弁当献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
<p>「3」を考える</p> <p>例えば“点”。1つならただの点ですが、2つになると点から線も作ることができます。もう一つ増えると形も作れます。何事においても1つが2つになるということとはただ1つ増えたということだけではないですね。食事に当てはめても1日1食が2食になる、2食が3食になることによって、別の広がりを生み出すことができます。1つに「生活のリズム」、それにより行動や刺激にも幅が生まれます。もちろん、「3食食べる」ということは、1で足りない栄養が2や3で補えるという効果もあります。「3人寄せれば文殊の知恵」ということわざになぞらえれば、「3食たれば身体の糧」とでもいえましょうか?!</p> <p>いっぴつでも自分なりの形(三角形)を作ることは大切なことだと思います。</p>				<p>ごはん 魚の幽庵焼き ごぼうサラダ 筑前煮 青菜の辛し和え えびと春雨の中華炒め フルーツ</p> <p>エネルギー 528kcal タンパク質21.5g 食塩 1.7g</p>	<p>ごはん 魚のごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え 福袋煮 コールスローサラダ 煮豆</p> <p>エネルギー 472kcal タンパク質22.1g 食塩 1.6g</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼 南瓜の煮物 にんじんしりしり</p> <p>エネルギー 570kcal タンパク質22.4g 食塩 1.2g</p>	<p>さつま芋ごはん チキンカツ ほうれん草のごま和え 大根の煮物 きんぴらごぼう ゆで卵</p> <p>エネルギー 555kcal タンパク質23.9g 食塩 2.6g</p>	<p>ごはん 魚の照焼き 炒りおから 青菜の和え物 かき揚げ 椎茸と昆布の佃煮</p> <p>エネルギー 555kcal タンパク質20.4g 食塩 2g</p>	<p>ごはん 魚の酒かす焼き 柿なます 牛肉とごぼうの炒め煮 卵焼き さつま芋サラダ</p> <p>エネルギー 531kcal タンパク質22.2g 食塩 1.9g</p>	<p>しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 野菜の炊き合わせ</p> <p>エネルギー 571kcal タンパク質18.6g 食塩 2.2g</p>	<p>ごはん 豚肉の香味炒め くらげとささみの中華和え えびチリ 大根の煮物 さつま芋の杏子煮</p> <p>エネルギー 526kcal タンパク質21.7g 食塩 1.5g</p>
11	12	13	14	15	16
<p>赤米ごはん 田楽(竹輪・卵・野菜) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しその実の佃煮</p> <p>エネルギー 534kcal タンパク質19.4g 食塩 2.2g</p>	<p>ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 ラバーツアイ つくね照り煮</p> <p>エネルギー 524kcal タンパク質18.4g 食塩 1.9g</p>	<p>そぼろ弁当 野菜の揚げ浸し フルーツ</p> <p>エネルギー 565kcal タンパク質23g 食塩 1.4g</p>	<p>ごはん 牛肉のスパイス焼 フレンチサラダ 青菜のピリナッツ和え 根菜と厚揚げの炊合せ ちりめん山椒の佃煮</p> <p>エネルギー 465kcal タンパク質18.2g 食塩 2g</p>	<p>ごはん 魚の西京焼き みょうがの甘酢漬け なすの辛し和え 筑前煮 梅干し天ぷら 煮豆</p> <p>エネルギー 529kcal タンパク質22g 食塩 3.1g</p>	<p>生姜ごはん つみれ揚げ 揚げ南瓜のごま和え 茄子と厚揚げのひき肉炒め 梅のり和え ブドウ豆</p> <p>エネルギー 577kcal タンパク質17.5g 食塩 1.9g</p>
18	19	20	21	22	23
<p>ごはん 豚甘味みそ焼き 根菜ピクルス 魚の塩焼き 南瓜とピーマンの煮物 青菜のおかか和え</p> <p>エネルギー 501kcal タンパク質21.8g 食塩 1.5g</p>	<p>ごはん 豚肉のキャベツ巻き さつま芋サラダ けんちん煮 煮卵 白菜の酢の物ゆず風味</p> <p>エネルギー 549kcal タンパク質19.1g 食塩 2.8g</p>	<p>ごはん 鮭の塩焼 みょうがの甘酢漬 スパゲティサラダ 肉じゃが ひじき煮 柿のくるみ和え</p> <p>エネルギー 578kcal タンパク質20.3g 食塩 2.6g</p>	<p>ごはん 魚のフライ なめたけのおろし和え さつま芋とごぼうの煮物 卵焼き 割干し大根の旨煮</p> <p>エネルギー 557kcal タンパク質21.6g 食塩 1.4g</p>	<p>ごはん 焼き豚 ポテトサラダ 肉シューマイ 五目ひじき煮 ロール白菜</p> <p>エネルギー 569kcal タンパク質23.2g 食塩 2.1g</p>	<p>小豆とむかごのごはん 鶏肉の塩胡椒焼き キャベツと揚げの酢味噌和え 切干大根の煮物 いかと野菜の炒め物 ブドウ豆</p> <p>エネルギー 538kcal タンパク質24g 食塩 2.4g</p>
25	26	27	28	29	30
<p>藤ごはん 揚魚フリース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 白菜のおかか和え フルーツ</p> <p>エネルギー 552kcal タンパク質24.7g 食塩 3.5g</p>	<p>炊込ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き なめたけのおろし和え 厚揚げと根菜の炒め煮</p> <p>エネルギー 541kcal タンパク質21.6g 食塩 1.8g</p>	<p>ごはん 肉団子の旨煮 大徳寺なます えびと春雨の中華炒め 揚げと人参の煮物 卵焼き さつま芋のはちみつれもん和え</p> <p>エネルギー 544kcal タンパク質20.6g 食塩 1.5g</p>	<p>牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のおかか和え 揚げ野菜 野菜の煮物 煮卵</p> <p>エネルギー 582kcal タンパク質17.2g 食塩 2.1g</p>	<p>ごはん えびチリ きゅうりとささみの中華和え さつまいもと鶏のかき揚げ 大根の煮物 おかず味噌</p> <p>エネルギー 577kcal タンパク質22.5g 食塩 3.1g</p>	<p>ごはん 魚の塩焼き 千枚漬け 柿のごまあえ 豚肉と里芋の煮物 きんぴらごぼう きやべつ浅漬け</p> <p>エネルギー 531kcal タンパク質20.8g 食塩 2.6g</p>

※食材の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

～シフォンケーキ・プリン販売日のご案内～

6(水)・16(土)・21(木)・27(水)

夕食弁当と一緒に配達させていただきます。
ご希望の方は3日前までにお知らせください。
販売内容に変更が生じる場合がございます。
ご了承ください。
お問い合わせはカーサまでよろしくお願いいたします。



医療法人社団 井上医院

デイケアセンターCasa

TEL 079-664-0124