



2023年10月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 野菜の煮物 煮卵	ごはん 魚の雫(きじ)焼き 牛蒡のツナサラダ そうめん南瓜の胡麻酢和え 焼き豆腐と野菜の炊合せ ブドウ豆	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	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 卵焼き	梅おかかごはん 魚の照焼き 炒りおから ほうれん草ときのこの和え物 野菜のかき揚げ 大豆とじゃこの佃煮	ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 にんじんの梅のり和え かぼちゃの煮物 卵焼き
エネルギー 663kcal 蛋白質 21.1g 食塩 2.7g	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.2g 食塩 1.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 28.9g 食塩 2.3g	エネルギー 572kcal 蛋白質 24.6g 食塩 2.2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 27.9g 食塩 2.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 23.7g 食塩 2g
9	10	11	12	13	14
しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 野菜の炊き合わせ 卵焼き	ごはん 豚肉の香味炒め クラゲと胡瓜の和え物 えびマヨ 大根の煮物 高野豆腐含め煮 さつま芋のプルーン煮	ごはん 田楽(大根・竹輪・卵) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮	ごはん 魚の西京焼き きゅうりの甘酢和え 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆	そばろ弁当 きゅうりのごま酢和え 牛蒡と椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル	ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 野菜と厚揚げの炊合せ 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵
エネルギー 619kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.8g	エネルギー 605kcal 蛋白質 22.1g 食塩 1.3g	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.1g	エネルギー 527kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.4g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.5g	エネルギー 552kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.0g
16	17	18	19	20	21
ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん つみれ揚げ 卵焼き 青菜ときのこの和え物 茄子と厚揚げの ひき肉炒め 贅沢煮	ごはん 豚の甘味みそ焼き 根菜ピクルス 魚の塩焼き 南瓜とピーマンの煮物 ほうれん草のおかか和え	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 白菜のお浸し きんぴらピーマン	ごはん 魚の塩焼き ゆず風味白菜の酢の物 スパゲティサラダ 肉じゃが ひじき煮 柿のくるみ和え	ごはん えびフライ 野菜とさつま揚げの 炊合せ ほうれん草の辛し和え たたきごぼう 卵焼き
エネルギー 542kcal 蛋白質 25g 食塩 2.4g	エネルギー 588kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 22g 食塩 1.8g	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.5g 食塩 3g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.6g	エネルギー 548kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.1g
23	24	25	26	27	28
ごはん 叉焼(チャーシュー) ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 焼きなす 煮卵	ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き にんじんの梅のり和え 田舎煮(大根・竹輪) えびマヨ しょうがの佃煮	ごはん 魚の味噌煮 人参のピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 ちりめん山椒の佃煮	人参と椎茸のご飯 えびと野菜の天ぷら みつば入り卵焼き きゅうりの酢の物 高野豆腐と野菜の炊合せ	ごはん 揚肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 ゆで卵 煮豆	ごはん 魚の幽庵焼き ごぼうサラダ 筑前煮 ほうれん草の辛し和え えびと春雨の中華炒め じゃことねぎの卵焼き
エネルギー 692kcal 蛋白質 23.6g 食塩 3.7g	エネルギー 562kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.2g	エネルギー 564kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.1g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2.5g	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.7g 食塩 1.5g	エネルギー 565kcal 蛋白質 24.3g 食塩 1.9g
30	31	【 10月シフォンケーキ販売日 】			
ごはん 魚の味噌煮 人参のピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 ちりめん山椒の佃煮	ごはん えびチリ クラゲと胡瓜の和え物 さつまいものかき揚げ 大根の煮物 牛肉の甘辛煮	5日(木)・・・プレーンクリーム・紅茶クリーム 11日(水)・・・プレーンクリーム・抹茶小豆クリーム 19日(木)・・・プレーンクリーム・ココアクリーム 27日(金)・・・プレーンクリーム・紅茶クリーム ※内容は変更になる場合がございます。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。			
エネルギー 564kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.1g	エネルギー 625kcal 蛋白質 23.4g 食塩 2.7g				

※食材等の都合により、変更する事がございます。ご了承ください。

「一人ではない」

私たちの腸の中には様々な菌が棲んでいて人生を共にしてくれています。

これはよく耳にされる腸内細菌と呼ばれているもので、体に良い影響を与えてくれる善玉菌、お腹いたの原因になる様な悪玉菌、一番多い日和見菌。日和見菌は、その状態に合わせて善玉菌か悪玉菌か力の強い方につき、腸の環境を左右します。この様なさまざまな菌は数千種約100兆個体に生息していると云われていますが、元々はみんな自分のお母さんから産道を通るときに渡されるということです。

心で一人だなぁと感じることがあっても、体の中には沢山の菌がいて、元気な体を支えてくれているのですね。

淋しく感じる事があつたら、少し横になっておへその下辺りに両手をおいてみて下さい。手の温もりがお腹の菌に伝わって、気持ちも少しゆったりしてきます。

(善玉菌の喜ぶ環境の作り方については次回に続きます)

管理栄養士 岡崎 