



# 栄養だより10月号

第21巻 第7号(通巻247号)  
令和3年10月10日発行  
社会福祉法人 明光会  
特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄養課 中野 知佳・上野 真理保

## 秋の季節になりました!

朝晩は少し肌寒くなり、秋らしくなってきました。秋は1年のうちで一番過ごしやすい季節と言われています。そして、食欲の秋ですね。旬の食材には美味しさはもちろん、栄養もたくさん含まれています! 夏バテの影響で食事が減ったりした方は、これから食事をしっかりと摂り、低栄養を予防していきましょう。笑美の里では栄養相談も行っています。気になる事があればお気軽に栄養士にお声がけください。

## 今月の行事食・おしらせ

- ◎ 11日・笑美の里運動会
- ◎ 15日・26日・ショート・デイ  
合同てづくりおやつ
- ◎ 19日・特養てづくりおやつ



※施設にお越しの際に**栄養ケア計画のご説明**をさせていただきます。  
栄養士、事務職員に一言お声がけください。

## 9月のいちおし食! 敬老の日メニュー



### 〈お品書き〉

- ・松茸御飯
- ・天ぷら
- ・大根の利休煮
- ・わかめの清汁
- ・白桃(缶)

20日(月)は敬老の日ということで、敬老をお祝いするメニューでした。改めて、ご長寿おめでとございます。これからもお元気にお過ごしください。

## 〈9月のてづくりおやつ〉



### 特養「ホットケーキ」

懐かしのだら焼きを思い出して作りました。大きく焼いても見事にひっくり返していました!



### ショート・デイ「おはぎ」

お彼岸の時期なのでおはぎを作りました。きな粉をつけてボリューム満点でした! 「黒糖ミルク寒天」黒糖からミネラル、牛乳からカルシウムが摂れて簡単に食べやすいおやつができました!



## 笑美の里 栄養目標量について

4月に今年度の栄養目標量を決定、10月に見直しをしています。2020年度版、食事摂取基準をもとに1日の栄養目標量を設定しました。

(常食: 普通食)

エネルギー: 1400Kcal

タンパク質: 55g

脂質: 40g



今回、脂質とミネラル類を見直しました。

この栄養目標量をもとに献立作成をしています。

栄養量を満たした食事を提供し、皆さまに食事を楽しんでいただけるよう努めていきたいと思ひます。

# 10月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
朝	中華粥 野菜大豆煮 のり佃煮 牛乳					小豆粥 ミートボール たいみそ 牛乳	ホタテと野菜の雑炊 炒り豆腐 うめびしお 牛乳
昼	キャロットピラフ 海老フライ・コロケ パンブキンサラダ フルーツミックス(缶) コンソメスープ					ご飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツの浅漬け かまぼこの吸い物	ご飯 白身魚のマスタード焼き 肉じゃが キウイ ほうれん草の味噌汁
おやつ	メロンゼリー ぼたぼた焼き・乳酸菌					ぶどうゼリー チョコレート饅頭	小豆ムース 今川焼
夕	メバルのレモン醤油焼き チンゲン菜の炒め物 バナナ キャベツの浅漬け					ご飯 鮭の生姜醤油焼き 白菜の煮浸し パイナップル 昆布豆	ご飯 豚と野菜の卵炒め カリフラワーの中華煮 黄桃(缶) 大根サラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	菜飯粥 里芋の鶏そぼろあん 香の物 牛乳	鮭雑炊 チキンオムレツ ゆずみそ 牛乳	芋粥 厚揚げのそぼろ煮 のり佃煮 牛乳	鶏雑炊 ほうれん草のソテー もろみみそ 牛乳	食パン・いちごジャム コーンスープ 牛乳	わかめ雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 香の物 牛乳	野菜雑炊 あんかけ五目玉子 かつおみそ 牛乳
昼	ご飯 松風焼き 春菊のお浸し メロン とろろの吸い物	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 オレンジ 白菜の味噌汁	ご飯 鶏のタルタル焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナツ和え 豆腐の味噌汁	ご飯 メバルのみりん焼き 切干大根の煮物 黄桃(缶) 豆麩の味噌汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め かぼちゃサラダ パイナップル 中華スープ	ご飯 白身魚のカレームニエル かぶと鶏肉の煮物 洋ナシ(缶) キャベツの味噌汁	かき揚げそば 鶏肉の漬け焼き ほうれん草のお浸し ミックスフルーツ(缶)
おやつ	青りんごゼリー チーズケーキ	ごまプリン クッキー・乳酸菌	いちごヨーグルト レモンケーキ	コーヒーゼリー 味噌まんじゅう	ココアムース ミニたい焼き	水ようかん ドームケーキ	ヨーグルトゼリー 黒糖まんじゅう
夕	ご飯 太刀魚の香味焼き ひじきとれんこんの炒り煮 マンゴー(缶) 青しその実漬け	焼き肉 かぶと絹揚げの煮込み ほうれん草のナムル パイナップル	ご飯 赤魚の煮付け 五目おから キウイ つぼ漬け	ご飯 スパニッシュオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 キャベツサラダ オレンジ	ご飯 さわらのおろし煮 れんこんきんぴら 青菜の錦糸和え フルーツミックス(缶)	ご飯 麻婆茄子 えびシュウマイ キウイ 中華風沢庵	ご飯 白身魚の照り焼き 冬瓜と油揚げの煮物 白菜の磯和え バナナ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	中華粥 いんげんのそぼろ和え 金山寺みそ 牛乳	しらす雑炊 高野吹き寄せ 香の物 牛乳	ゆかり粥 スペイン風オムレツ たいみそ 牛乳	鶏と大根雑炊 野菜大豆煮 もろみみそ 牛乳	黒糖ロール クリームスープ 牛乳	鶏雑炊 ほうれん草の煮物 うめびしお 牛乳	中華粥 ミートボール ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 パイナップル 畑菜の味噌汁	トンテキ風 小松菜のわさび和え マンゴー(缶) かぶの味噌汁	ご飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	ご飯 赤魚の葉味焼き しろなおかか和え 黄桃(缶) じゃが芋の味噌汁	ご飯 チーズインハンバーグ カリフラワーサラダ オレンジ コンソメスープ	ご飯 かれいの揚げ浸し 春菊のなめたけ和え マンゴー(缶) キャベツの味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き なすの炒め物 バナナ けんちん汁
おやつ	黒糖ムース ココアワッフル	青梅ゼリー 和のパンケーキ	きなこプリン さつまいもようかん	ヨーグルト 抹茶蒸しパンケーキ	プリン 酒まんじゅう	メロンゼリー チョコパイ	抹茶プリン 吹雪まんじゅう
夕	ご飯 ビーフシチュー アスパラベーコン みかん(缶) ピクルス	ご飯 たららの粕漬焼き かぼちゃの煮物 キウイ 白菜のしょうが酢和え	ご飯 鯨の煮付け 大根のさっぱり炒め オレンジ 青しその実漬け	ご飯 チキンカツ 冬瓜のスープ煮 キウイ アスパラのごまドレ和え	ご飯 白身魚のみそマヨ焼き 小松菜と揚げの炒め物 大根のしそ風味和え ミックスフルーツ(缶)	ご飯 豚肉入りなら玉 チャプチェ キウイ きゅうりの塩昆布和え	ご飯 牛皿 卵の花 チンゲン菜の辛子和え みかん(缶)
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ホタテと野菜の雑炊 炒り豆腐 金山寺みそ 牛乳	菜飯粥 里芋のそぼろあん 香の物 牛乳	鮭雑炊 チキンオムレツ のり佃煮 牛乳	芋粥 厚揚げのそぼろ煮 かつおみそ 牛乳	ミルクパン パンブキンスープ 牛乳	鶏雑炊 ほうれん草のソテー うめびしお 牛乳	わかめ雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 香の物 牛乳
昼	ご飯 豚肉のゆず胡椒炒め じゃが芋のまさご和え メロン 白菜の味噌汁	ご飯 メバルの煮付け 金平ごぼう ほうれん草の錦糸和え 里芋の味噌汁	ご飯 ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト 福神漬	ご飯 ほっけのみりん焼き 春菊のお浸し マンゴー(缶) かぶの味噌汁	ご飯 回鍋肉 茄子の中華サラダ パイナップル 中華スープ	ご飯 さわらの漬け焼き 豆腐チャンプル パイナップル 白菜の味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え キウイ チンゲン菜の味噌汁
おやつ	ぶどうゼリー バームロール・ミルクティ	小豆ムース いちごロール	青りんごゼリー スイートポテト	ごまプリン あんまん	いちごヨーグルト クレープ	コーヒーゼリー どら焼き	ココアムース マドレーヌ
夕	ご飯 鯖のねぎ塩焼き 卵豆腐 小松菜のお浸し あみえび佃煮	ご飯 チキン南蛮 しろなの煮浸し バナナ きゅうりの浅漬け	ご飯 白身魚の味噌焼き 畑菜の和え物 オレンジ 昆布豆	ご飯 鶏肉の香味ソース かにシュウマイ バナナ 春雨サラダ キウイ	ご飯 鮭の辛子マヨ焼き 冬瓜のそぼろがけ 黄桃(缶) 人参サラダ	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き れんこんの甘辛炒め メロン きゅうりのポン酢和え	ご飯 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え 金時豆
	24	25	26	27	28	29	30
朝	野菜雑炊 あんかけ五目玉子 もろみみそ 牛乳	中華粥 いんげんのそぼろ煮 のり佃煮 牛乳	しらす雑炊 高野吹き寄せ たいみそ 牛乳	ゆかり粥 スペイン風オムレツ かつおみそ 牛乳	コッペパン・ジャム コーンスープ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 ミートボール 金山寺みそ 牛乳	鶏そぼろ雑炊 がんもの煮物 ゆずみそ 牛乳
昼	ご飯 赤魚の塩麹焼き ほうれん草のごま和え オレンジ 玉ねぎの味噌汁	ご飯 親子丼 ブロッコリーのサラダ マンゴー(缶) オレンジ 豆腐の味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 青菜のわさび和え みかん(缶) とろろの吸い物	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き チンゲン菜の和え物 バナナ 大根の味噌汁	ご飯 白身魚の和風ムニエル なすの煮浸し キウイ 小松菜の味噌汁	ご飯 肉うどん 卵の花 卵とブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し キウイ かぶの味噌汁
おやつ	水ようかん 黒糖まんじゅう	ヨーグルトゼリー 焼きドーナツ	黒糖ムース 白い風船・レモンジュース	青梅ゼリー そば上用まんじゅう	きなこプリン カステラ	ヨーグルト カスタードケーキ	プリン ミニあんパン
夕	ご飯 メンチカツ ちくわとかぶの煮物 黄桃 白菜のしそ風味	ご飯 黄金かれいの煮付け なすのみそ炒め パイナップル しば漬け	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜の信田煮 メロン もずくときゅうりの酢の物	ご飯 あじの山椒焼き 冬瓜のかにかまあんかけ 冷奴 フルーツミックス(缶)	ご飯 ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め マンゴー(缶) ピクルス	ご飯 さわらの香味焼き しろなの炒め煮 オレンジ 茶福豆	ご飯 千草焼き ひじきの煮物 焼き茄子 黄桃(缶)

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄 養 課