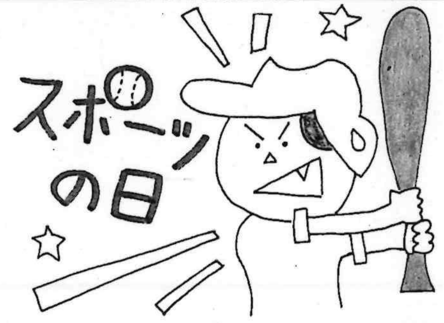
令和7年10月盛り付け表

月	火	水	木	金
今月のマナー目標 ☺ **食器は手に持って食べよう** ①机と口までの距離が遠いので、ご飯をこぼさないように ②食べ物に対して敬う気持ちを表すため ⇨食器は手に持とう		1日 ◎ミートコロッケ（1人1ヶ） ◎ツナと野菜のソテー／すまし汁／ご飯	2日 チキンサラダ／大豆とマカロニのトマト煮／コッペパン	3日 文化祭
6日 お月見献立 ◎和風きのこハンバーグ（1人1切れ） ◎小松菜のソテー／月見デザート／月見汁／ご飯	7日 大豆の中華丼／ほうれん草とウインナーのスープ	8日 ◎ワカサギの天ぷら ◎キャベツとささ身のお浸し／みそ汁／ご飯	9日 白菜とちくわのドレッシング和え／きのこのトマトスパゲティ／減量バターロール	10日 目の愛護day 豚肉とほうれん草の醤油マヨ炒め／ブルーベリーゼリー／コーンのスープ／キャロットピラフ
13日 スポーツの日	14日 ◎蒸しじゅうまいの酢醤油かけ（1人3ヶ） ◎パッ・ウンセン／タラボールとキャベツのスープ／ご飯	15日 ◎サバのカレー煮（1人1切れ） ◎ひじきの炒め煮／みそ汁／ご飯	16日 イカサラダ／☆きのこと鶏肉のシチュー／コッペパン	17日 炊き合わせ（○ごぼう天…1本 ○ちくわ…1本 ○ウインナー…2本）／生姜汁／さつまいもご飯
20日 チンジャオロースー／ヨーグルト／にらとコーンのスープ／ご飯	21日 れんこんのきんぴら／みそ肉じゃが／ご飯			
27日 ☆カレーライス／大豆とツナのサラダ	28日 ◎チヂミ（1人1切れ） ◎大根の変わり浸し／ピリ辛トック／ご飯	29日 肉団子のトマト煮／スイートポテト／ほうれん草とじゃが芋のスープ／ご飯	30日 ◎サケメンチ（1人1切れ） ◎キャベツソテー／コロコロ野菜のスープ／丸型パン（横切目）＃ 挟んでハンバーガーにする	31日 ◎ブリの照り焼き（1人1切れ） ◎ひじきの炒め煮／みそ汁／ご飯



10月10日は「目の愛護day」です
↳1010→ ⌒⌒ →◎◎ （人の目と眉に例え）
目に良い栄養素は？
◎ビタミンA…目の乾燥を防ぐ（人参 かぼちゃ）
◎アントシアニン…目の疲れをとる（ブルーベリー）
◎タウリン…目の疲れを回復（タコ イカ）

10月22日は体育祭です
体作りのため、栄養バランスの整った食事をとりましょう！特に…
◎たんぱく質・Ca→筋肉のもと
◎Fe→スタミナを付ける
◎ビタミンC→疲労回復
を摂取しよう