

# 10月の予定献立表

月	火	水	木	金
				1 <b>秋季休業</b>
4 豚キムチ ぶりの照り焼き ごぼうと 厚揚げの味噌汁	5 鶏肉の照り焼き ほうれん草ともやしの塩和え しめじとコーンの 中華風スープ	6 白身魚のフライ レンコンのきんぴら 玉ねぎの味噌汁	7 肉団子 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	8 焼き肉井 きゅうりのキムチ和え えのき茸の味噌汁 ブルーベリータルト
11 肉じゃが 切り干し大根の胡麻和え 卵スープ	12 鯖の和風カレー煮 春雨の五目炒め 大根の味噌汁	13 筑前煮 もずくときゅうりの酢の物 そうめん汁	14 ハヤシライス フレンチサラダ リンゴ	15 牛コロッケ マカロニのツナ和え ひき肉ともやしの ピリ辛味噌汁
18 鮭の塩焼き ほうれん草と舞茸 のバター醤油炒め 豚汁	19 生揚げと野菜のみそ炒め こんにゃくの甘辛煮 すまし汁	20 豚こま肉の生姜焼き 野菜のなめ茸和え わかめの味噌汁	21 醤油ラーメン 鮭わかめおにぎり 和梨	22 桜橋館フェスタ <b>前日祭</b>
25 <b>代 休</b>	26 焼き鳥井 つぼ漬け 中華ポテト かき卵汁	27 ひき肉カレー もやしとハムの和風サラダ リンゴのフルーチェ	28 あじフライ ふきの煮物 なめこの味噌汁	29 ハロウィンハンバーグ キャベツと焼き豚の和え物 キノコとベーコンの スープ



10月10日は「目の愛護デー」



目の老化を防ぐ食生活を

目の老化の原因となるのが「酸化」。抗酸化作用のある栄養成分を取り入れて、体の内側からアイケアを！！  
ルテイン・・・黄色の色素、カロテノイドの一種。目にダイレクトに働きかけ、紫外線などから目を守る抗酸化成分。加齢とともに減少し、体内で生成されないので食品で補給を。

DHA・EPA・・・不飽和脂肪酸の一種。血流を良くし、目に栄養を運ぶほか、脂成分が涙の質を良くする。  
アスタキサンチン・・・赤、赤紫などの色素でカロテノイドの一種。抗酸化作用があり、免疫力を高める。  
タンパク質・・・体の筋肉を作るタンパク質は、目の組織も構成するので、良質なタンパク質は必要不可欠。  
ラクトフェリン・・・主に母乳に含まれるタンパク質の一種。涙にも含まれ、涙の分泌の活性化、涙の質の改善に役立つ。