

10月分 デイサービス予定献立表



	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
屋食	ごはん 鶏肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草おかか和え 黄桃缶 味噌汁	ごはん ブリの生姜焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの和風和え プルーンの紅茶煮 味噌汁	月見そば 里芋のごま味噌かけ 菜の花のお浸し 青菜おにぎり フルーツポンチ	ごはん ホッケの塩焼き 筍の煮物 春菊のなめ茸和え パイン缶 味噌汁	中華丼 水餃子 もやしのナムル風 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん 野菜コロッケ/海老ミックスフライ 蓮根と昆布の煮物 大根と胡瓜の浅漬け風 白桃缶 味噌汁
	442 23.1 4.6 2.1	540 24.8 16.2 1.7	608 25.3 10.1 3.3	370 18.5 4.3 3.1	410 17.1 7.1 3.7	512 13.3 13.1 2.8
おやつ	ようかん	ワッフル	いちごムース	黒糖寒天	りんごのコンポート	ロールケーキ
	74 3.9 0.2 0.0	103 1.4 4.4 0.1	72 1.1 1.1 0.2	96 0.5 4.1 0.0	95 0.3 4.2 0.0	107 1.7 4.3 0.2
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
屋食	焼きそば 鶏の唐揚げ 青梗菜ドレッシング和え マスカットゼリー 中華スープ さつま芋おにぎり	ごはん 秋鮭のきのこバターソース ロールキャベツ 蓮根マリネ みかん缶 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 竹輪と昆布の煮物 南瓜サラダ りんご 味噌汁	ハヤシライス 海草サラダ 香の物 黄桃缶 コンソメスープ	ごはん 白身魚の葱味噌焼き 冬瓜の中華煮 菜の花のお浸し パイン缶 味噌汁	ごはん メンチカツ 里芋のみたらしあん 白菜の辛子和え バナナ 味噌汁
	667 28.4 16.2 4.4	460 22.9 9.9 2.8	486 20.7 10.6 2.5	475 15.0 13.4 4.1	425 22.9 7.3 2.7	593 17.8 19.2 3.1
おやつ	やわらかわらび餅	ババロア	カステラ	芋ようかん	抹茶小豆クリーム	ぶどうゼリー
	52 1.9 1.3 0.0	76 2.0 2.6 0.0	96 1.9 1.4 0.0	73 0.5 0.1 0.0	100 1.7 4.3 0.0	62 0.1 2.0 0.0
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
屋食	ごはん かれの煮付け じゃが芋のそぼろ餡かけ いんげんの生姜和え みかん缶 味噌汁	豚すき焼き丼 温泉卵 白菜のポン酢和え フルーツポンチ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 炊き合わせ ほうれん草のお浸し オレンジ 澄まし汁	ごはん とんかつ 切り昆布と大豆の煮物 カリフラワーゆかり和え ぶどうゼリー 味噌汁	秋鮭ちらし寿司 豆腐の肉味噌かけ 菜の花のお浸し バナナ 味噌汁	ごはん 鯖の香草焼き 南瓜のミルク煮 キャベツのドレッシング和え 黄桃缶 コンソメスープ
	410 20.9 3.2 2.5	455 22.0 10.6 2.3	539 26.3 16.7 3.5	476 16.9 9.3 2.2	449 22.9 8.8 2.9	514 22.3 14.9 1.8
おやつ	たこ焼き	やわらか生ようかん	ヨーグルトプルーン添え	チョコプリン	紅茶ケーキ	おしるこ
	64 3.8 1.7 0.5	126 5.1 4.4 0.0	88 1.9 1.2 0.0	89 1.7 3.7 0.0	69 1.6 2.0 0.1	74 3.6 0.2 0.0
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
屋食	五目炊き込みご飯 ブリの照焼き さつま芋の甘煮 白菜のお浸し 柿 味噌汁	ごはん 鶏肉のおろしかけ ひじきの煮付け 長芋わさびマヨネーズ和え 青りんごゼリー 味噌汁	稲荷寿司・太巻き 松風焼き 茄子の味噌餡かけ キャベツのゆかり和え 梨 澄まし汁	けんちんうどん 竹輪の煮付け 春菊の生姜和え プルーン紅茶煮 若芽おにぎり	ごはん 白身魚の揚げ煮 高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え パイン缶 味噌汁	ごはん きのこカレー ブロッコリーツナサラダ 香の物 フルーツヨーグルト コンソメスープ
	558 22.4 14.8 2.8	430 16.7 7.2 3.4	492 18.4 14.5 1.9	490 16.1 3.1 3.9	426 17.7 8.8 3.0	536 16.5 18.0 3.9
おやつ	桃のムース	黒糖ふかし	牛乳かん	あんみつ	スイートポテト	あん巻き
	55 1.2 1.1 0.2	80 1.6 0.1 0.3	52 1.7 1.9 0.1	80 2.3 0.9 0.0	178 2.3 7.8 0.1	103 1.6 0.8 0.1
	30(月)	31(火)	<h2>10/25(水) 運動会</h2>			
屋食	ごはん チーズメンチカツ 蓮根マリネ ほうれん草のお浸し パイン缶 味噌汁	バターライス 南瓜のシチュー ミニハンバーグ アスパラのドレッシングかけ オレンジ				
	576 13.6 21.4 2.8	561 20.1 14.6 3.1				
おやつ	お好み焼き	ロールケーキ				
	68 3.0 1.9 0.5	98 1.4 4.9 0.1				

※材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい