

令和6年 9月 献立表

デイサービスせいかつCAN黒崎



※ 献立は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

2月	3火	4水	5木	6金	7土
ひじきご飯 豚肉のごまだれ焼き 酢味噌和え お吸い物 ヤクルト	ごはん 鮭のバター醤油焼き 豆乳がんもの含め煮 お味噌汁 ヤクルト	中華丼 しゅうまい 春雨スープ りんごゼリー ヤクルト	ごはん 赤魚の粕漬け焼き さつまいもの甘煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のおかか煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼き ごぼうのしぐれ煮 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 539 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 573 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 628 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 514 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 537 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal 食塩相当量 2.9 g
9月	10火	11水	12木	13金	14土
チャンポン おにぎり オクラのごま和え 杏仁豆腐 ヤクルト	ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 白菜の旨煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん カレーの煮つけ 野菜炒め お味噌汁 ヤクルト	ロールパン メンチカツ オクラとひじきの和え物 コンソメスープ	ごはん 白身魚の山椒焼き 揚げだし茄子 お味噌汁 ヤクルト	カレーライス サラダ わかめスープ ヨーグルト ヤクルト
エネルギー 529 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 502 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 493 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 532 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 609 kcal 食塩相当量 4.3 g
16月	17火	18水	19木	20金	21土
散らし寿司 鮭のごま味噌煮 焼きビーフン お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖のみりん漬け焼き 柚子もずく お味噌汁 ヤクルト	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト 卵スープ ヤクルト	祝 松花堂 弁当	肉うどん おにぎり 白菜の和え物 水ようかん ヤクルト	ごはん 鯖の焼き南蛮漬け 卵の花 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 526 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 513 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 583 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 787 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 485 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 497 kcal 食塩相当量 2.8 g
23月	24火	25水	26木	27金	28土
ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の煮ころがし お味噌汁 ヤクルト	ロールパン 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ ヤクルト	ごはん 鯖の西京焼き 白菜の塩昆布和え お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏肉のチーズ焼き つわの炒り煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん 白身魚フライ&貝柱フライ 金平れんこん 豚汁 ヤクルト	高知料理
エネルギー 493 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 594 kcal 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 472 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 484 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 648 kcal 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 553 kcal 食塩相当量 3.1 g
30月	<p>【秋茄子は嫁に食わずな】 茄子は体を冷やすので、食べ過ぎるのは体に良くないという嫁をいたわる言葉。</p> <p>【うまいものは宵に食え】 料理には食べて美味しいと感じる適温や状態があり、そのタイミングを逃すと味が落ちてしまう。美味しいタイミングを逃してはいけません。</p>				
ごはん 鶏つくねの照り焼き ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト					
エネルギー 604 kcal 食塩相当量 3.3 g					