

令和6年10月 献立表

※ 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 **デイサービス**

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	きのこご飯 鯖の生姜煮 ブロッコリーの卵炒め お味噌汁 ヤクルト	ごはん ミルフィーユカツ オクラとひじきの和え物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 つきこんの炒め煮 かきたま汁 ヤクルト	ごはん 肉野菜炒め 海苔入り卵焼き お吸い物 ヤクルト	ごはん 赤魚の煮つけ インゲンのピーナッツ和え お味噌汁 ヤクルト
	エネルギー 590 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 482 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 500 kcal
	食塩相当量 4.4 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.2 g
7	8	9	10	11	12
月	火	水	木	金	土
 徳島料理	ごはん 鶏肉のカレー焼き カニカマサラダ お味噌汁 ヤクルト	 お弁当	豚丼 白和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん ぶり大根 マカロニサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 麻婆茄子 花五目卵焼き 中華スープ ヤクルト
エネルギー 603 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 677 kcal	エネルギー 636 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 616 kcal
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.5 g
14	15	16	17	18	19
月	火	水	木	金	土
ごはん ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鯖のみぞれ煮 さつまいものサラダ お吸い物 ヤクルト	チキンカレー サラダ コンソメスープ みかんヨーグルト ヤクルト	きつねうどん おにぎり 野菜コロッケ りんごゼリー ヤクルト	ごはん 和風ハンバーグ 茄子の煮物 お吸い物 ヤクルト	ごはん カレイの山椒焼き がんもの煮物 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 569 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 554 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 526 kcal
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 4.2 g	食塩相当量 4.6 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.0 g
21	22	23	24	25	26
月	火	水	木	金	土
ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜の厚揚げの煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん アジフライ きゅうりの甘酢和え 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 魚の味噌マヨ焼き さつまいもの甘煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏肉のおろし醤油焼き スパゲティサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鮭のきのこあんかけ ぴーまんの卵炒め お味噌汁 ヤクルト	ロールパン 南瓜のシチュー オムレツ 豆腐サラダ
エネルギー 519 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 497 kcal	エネルギー 536 kcal
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 4.2 g
28	29	30	31	[きのこのお話] きのこは香りや味が魅力ですが、実はローカロリーなのに栄養成分も一杯です。「美容ビタミン」と言われるビタミンB2等のビタミンB群が豊富に含まれており、食物繊維は血糖、コレステロールを低下させる水溶性、体内の有害物質を排出し便通を良くする不溶性の両方を含んでいます。その他にも多数の有効成分を含んでいるきのこはまさに食べるサプリメント、身近な健康食材です。	
月	火	水	木		
ごはん 鶏肉のやわらか煮 焼きビーフン お吸い物 ヤクルト	ごはん 太刀魚の幽庵焼き 揚げ茄子のつゆ浸し お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 酢味噌和え お吸い物 ヤクルト	ごはん カレイの煮つけ 南瓜サラダ お味噌汁 ヤクルト		
エネルギー 586 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 473 kcal		
食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.7 g		