

令和6年 11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
せいかつCAN黒崎

【食育 豆知識】

きのこ

「きのこ」は秋の味覚に欠かせない食材です。きのこは食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD₂、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。きのこを食べることで便通が良くなり、成人病の予防効果もあると考えられています。また、きのこにはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。きのこの代表のしいたけは、豊富なビタミンDと食物繊維、悪玉コレステロールを排出するエリタデニンなど、健康に役立つ成分がいろいろ含まれています。長く、コンスタントに食べることが大事なので、毎日のおかずには脇役として使うのがおすすめ。



1 金		2 土	
菜飯 鶏肉の八幡巻き 揚げだし豆腐 お吸い物 ヤクルト		ごはん 魚の焼き南蛮漬け 五目豆 お味噌汁 ヤクルト	
エネルギー	513 kcal	エネルギー	499 kcal
食塩相当量	3.5 g	食塩相当量	3.0 g

4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
ごはん 鱈のレモン醤油焼き だし巻き卵 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼き 茄子の生姜あんかけ お味噌汁 ヤクルト	焼きそば おにぎり さつまいもの甘煮 わかめスープ ヤクルト	ごはん 赤魚の握味噌焼き カリフラワーのサラダ お吸い物 ヤクルト	親子丼 白菜のゆかり和え お吸い物 りんごゼリー ヤクルト
エネルギー 486 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 474 kcal	エネルギー 534 kcal
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 4.2 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.9 g
11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
ごはん 牛肉の柳川風煮 インゲンの白和え 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 白身魚のカレー焼き オクラのポン酢和え 春雨スープ ヤクルト	ごはん メンチカツ つわの炒り煮 お吸い物 ヤクルト	おでん パーティー	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃのいとし煮 かきたま汁 ヤクルト	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き お麩の卵とじ お吸い物 ヤクルト
エネルギー 556 kcal	エネルギー 459 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 507 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 537 kcal
食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 4.9 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.7 g
18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
カレーライス サラダ 中華スープ ヤクルト	ごはん 鯖の西京焼き 里芋の煮物 お吸い物 ヤクルト	かしわうどん おにぎり 海苔入り卵焼き ヤクルト	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根 お味噌汁 ヤクルト	ごはん カレーの照り焼き スパゲティサラダ お吸い物 ヤクルト	ロールパン 鶏肉のクリームソースあんかけ スペインオムレツ コンソメスープ
エネルギー 603 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 512 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 493 kcal	エネルギー 469 kcal
食塩相当量 4.1 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 4.1 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.4 g
25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
ごはん 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん アジフライ 茄子の味噌煮 お吸い物 ヤクルト	愛媛料理	ごはん ぶり大根 ポテトサラダ 豚汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉の山椒焼き なます お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鱈のムニエル じゃがいものカレー炒め 卵スープ ヤクルト
エネルギー 586 kcal	エネルギー 500 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 468 kcal
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.4 g