

令和7年 8月 献立

デイサービス

※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

せいかつCAN黒崎

【食育まめ知識】



食べ合わせのお話(ごぼうと牛肉)牛蒡には食物繊維が多く含ま

れ、抗菌作用があり、がん細胞の発生を抑制する働きがあります。

牛肉と一緒に食べると、牛肉に含まれる成分が、牛蒡に含まれる

食物繊維の作用を高め、がん予防に対する相乗効果が期待でき

ます。

1
金

ひじきご飯
鰯の生姜煮
ブロッコリーのソテー
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 516 kcal

食塩相当量 4.6 g

2
土

ごはん
鶏肉の西京焼き
茄子の煮物
お吸い物
ヤクルト

エネルギー 515 kcal

食塩相当量 2.3 g

4
月

三色丼
小松菜の和え物
赤だし汁
グレープゼリー
ヤクルト

エネルギー 547 kcal

食塩相当量 3.8 g

5
火

ごはん
鰯の塩焼き
白菜の中華煮
豚汁
ヤクルト

エネルギー 511 kcal

食塩相当量 3.4 g

6
水

ごはん
豚肉と豆腐のチャンプルー
もずく酢
お吸い物
ヤクルト

エネルギー 543 kcal

食塩相当量 1.9 g

7
木

ごはん
赤魚の煮つけ
マカロニサラダ
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 522 kcal

食塩相当量 3.2 g

8
金

ごはん
鶏肉の八幡焼き
里芋の煮物
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 516 kcal

食塩相当量 3.2 g

9
土

福井料理

エネルギー 446 kcal

食塩相当量 4.4 g

11
月

ごはん
白身フライ
小松菜の白和え
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 574 kcal

食塩相当量 3.3 g

12
火

カレーライス
コールスローサラダ
オニオンスープ
みかんヨーグルト
ヤクルト

エネルギー 592 kcal

食塩相当量 3.6 g

13
水

ごはん
鮭のマヨネーズ焼き
高野豆腐の卵とし
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 548 kcal

食塩相当量 2.3 g

14
木

ごはん
麻婆茄子
みょうが和え
エビ団子のスープ
ヤクルト

エネルギー 610 kcal

食塩相当量 3.1 g

15
金

ごはん
鰯のみぞれ煮
焼きビーフン
さつまい
ヤクルト

エネルギー 600 kcal

食塩相当量 2.8 g

16
土

ごはん
鶏肉のレモン醤油焼き
じゃがいもの煮物
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 542 kcal

食塩相当量 2.9 g

18
月

ごはん
鶏肉のさっぱり煮
茄子の田楽
お吸い物
ヤクルト

エネルギー 621 kcal

食塩相当量 2.8 g

19
火

ごはん
ぶりの山椒焼き
酢の物
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 493 kcal

食塩相当量 2.7 g

20
水

夏屋台

エネルギー 636 kcal

食塩相当量 4.2 g

21
木

ごはん
焼き鰯の南蛮漬け
ポテトサラダ
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 602 kcal

食塩相当量 3.1 g

22
金

ごはん
肉野菜炒め
南瓜の煮物
わかめスープ
ヤクルト

エネルギー 578 kcal

食塩相当量 2.4 g

23
土

ごはん
赤魚の粕漬け焼き
刻み昆布の煮物
かきたま汁
ヤクルト

エネルギー 428 kcal

食塩相当量 2.7 g

25
月

ごはん
白身魚のピカ
ジャーマンポテ
お吸い物
ヤクルト

エネルギー 510 kcal

食塩相当量 2.5 g

26
火

ごはん
おろし焼き肉風
青梗菜のからし和え
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 469 kcal

食塩相当量 2.7 g

27
水

ごはん
ぶり大根
なます
赤だし汁
ヤクルト

エネルギー 487 kcal

食塩相当量 3.0 g

28
木

ロールパン
ハンバーグ
南瓜サラダ
コンソメスープ

エネルギー 512 kcal

食塩相当量 3.7 g

29
金

ごはん
鮭のチャンチャン焼き風
れんこんの煮物
お吸い物
ヤクルト

エネルギー 470 kcal

食塩相当量 2.3 g

30
土

ごはん
豚の生姜焼き
切干大根
お味噌汁
ヤクルト

エネルギー 528 kcal

食塩相当量 2.8 g