

令和7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

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
菜飯 豚肉のきのこあんかけ 豆乳がんもの含め煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 赤魚の粕漬け焼き マカロニサラダ お味噌汁 ヤクルト	中華丼 焼き餃子 春雨スープ 果物 ヤクルト	ごはん 鮭のバター醤油焼き 刻み昆布の煮物 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 ごぼうのしげれ煮 お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 825 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 501 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 611 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 491 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 534 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal 食塩相当量 2.9 g
8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
かしわうどん おにぎり 厚揚げステーキ 果物 ヤクルト	ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 春雨サラダ お吸い物 ヤクルト		ごはん メンチカツ ところ天 お吸い物 ヤクルト	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 コンソメスープ ヨーグルト ヤクルト
エネルギー 546 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 509 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 470 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 563 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 518 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 611 kcal 食塩相当量 4.3 g
15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
炊き込みごはん 天ぷら ごま和え お吸い物 ヤクルト		ごはん 照り焼きチキン とまとサラダ 卵スープ ヤクルト	ごはん 鰯のみりん漬け焼き 高野豆腐の卵とし 赤だし汁 ヤクルト	ちゃんぽん おにぎり オクラのごま和え 杏仁豆腐 ヤクルト	ごはん 白身魚の焼き南蛮漬け 青梗菜の煮浸し お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 537 kcal 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 771 kcal 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 499 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 495 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 486 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 497 kcal 食塩相当量 2.8 g
22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
ごはん 白身魚のカレー風味焼き ジャーマンポテト 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	ごはん 鰯の西京焼き 里芋の煮ころがし お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏肉のタルタル焼き ふきの炒り煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 太刀魚の蒲焼き 冷奴 豚汁 ヤクルト	ごはん 豚肉じゃが 金平れんこん お吸い物 ヤクルト
エネルギー 544 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 541 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 501 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 509 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 631 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 612 kcal 食塩相当量 3.2 g
29 月	30 火	【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。 【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。 			
ごはん 鶏つくねの照り焼き 白菜の塩昆布和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鯖のみぞれ煮 ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト				
エネルギー 555 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 570 kcal 食塩相当量 2.5 g				
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.5 g				