

令和7年10月

献立表

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

【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。		1	2	3	4
		水	木	金	土
	わかめごはん とんかつ オクラとひじきの和え物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 切干大根 かきたま汁 ヤクルト	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 お吸い物 ヤクルト	けんちんそば おにぎり 海苔入り卵焼き 果物 ヤクルト	
	エネルギー 609 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 539 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 571 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 558 kcal 食塩相当量 3.4 g	
6	7	8	9	10	11
月	火	水	木	金	土
ごはん 赤魚の煮つけ ブロッコリーのソテー お味噌汁 ヤクルト		ごはん 白身魚の蒲焼風 じゃがいもの味噌煮 お吸い物 ヤクルト	豚丼 白和え お味噌汁 果物 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 ごま豆腐 中華スープ ヤクルト
エネルギー 491 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 639 kcal 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 483 kcal 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 626 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 571 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 550 kcal 食塩相当量 2.5 g
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
	ごはん 鯖の梅煮 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	ごはん アジフライ 卵の花 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 和風ハンバーグ アスパラベーコン風 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 542 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 558 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 587 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 531 kcal 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 564 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 532 kcal 食塩相当量 2.7 g
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
ごはん 鯖の塩焼き スパゲティサラダ お味噌汁 ヤクルト	きつねうどん おにぎり 竹輪の磯部揚げ りんごゼリー ヤクルト	ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 焼きビーフン お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏肉のおろし醤油焼き 刻み昆布の煮物 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 白身魚の柳川煮 柚子もずく お味噌汁 ヤクルト	ごはん コロッケ2種 オクラのごま和え お吸い物 ヤクルト
エネルギー 543 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 495 kcal 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 509 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 531 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 464 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 553 kcal 食塩相当量 2.9 g
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
ごはん 鶏肉の八幡巻き 炒り豆腐 お吸い物 ヤクルト	ごはん かれいの煮つけ 南瓜のサラダ 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 太刀魚の幽庵焼き 揚げだし茄子のつゆ浸し お味噌汁 ヤクルト	ロールパン 南瓜のシチュー オムレツ 春雨サラダ	
エネルギー 482 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 490 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 568 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 597 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 545 kcal 食塩相当量 4.7 g	