



令和7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

土

栗ごはん
鯖の西京焼き
小松菜の辛子和え
お吸い物
ヤクルト

エネルギー 510 kcal

食塩相当量 2.7 g

3月	4火	5水	6木	7金	8土
ごはん 鰯のレモン醤油焼き 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 お味噌汁 ヤクルト	行楽弁当	焼きそば おにぎり えびしゅうまい わかめスープ 桃ゼリー	ごはん 赤魚の葱味噌焼き ひじきの煮物 お吸い物 ヤクルト	親子丼 白菜のゆかり和え お味噌汁 果物 ヤクルト
エネルギー 482 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 538 kcal	エネルギー 465 kcal	エネルギー 571 kcal
食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 5.5 g	食塩相当量 5.1 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.1 g
10月	11火	12水	13木	14金	15土
ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁 ヤクルト	ごはん 白身魚のカレー焼き 金平れんこん えび団子のスープ ヤクルト	ごはん 鶏肉のやわらか煮 小松菜の白和え 赤だし汁 ヤクルト	おでん パーティー	愛知料理	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 お吸い物 ヤクルト
エネルギー 551 kcal	エネルギー 489 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 519 kcal
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 4.9 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.7 g
17月	18火	19水	20木	21金	22土
カレーライス サラダ オニオンスープ ヨーグルト ヤクルト	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 里芋の煮っころがし お吸い物 ヤクルト	かしわうどん おにぎり さつまいもの甘煮 きなこプリン ヤクルト	ごはん 肉団子の甘酢炒め スパゲティサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鯖の照り焼き 白菜の生姜風煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根なます お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 603 kcal	エネルギー 456 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 535 kcal	エネルギー 529 kcal
食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.8 g
24月	25火	26水	27木	28金	29土
ごはん 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 白身フライ れんこんの味噌煮 お吸い物 ヤクルト	ごはん 肉豆腐 海苔入り卵焼き お味噌汁 ヤクルト	ごはん ぶり大根 ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉のクリームソース スパゲティサラダ コンソメスープ ヤクルト	ごはん カレーの煮つけ じゃがいものカレー炒め お吸い物 ヤクルト
エネルギー 569 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 517 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 465 kcal
食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.0 g