

令和8年10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

【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 木	2 金	3 土
			ピースごはん 白身魚の味噌マヨ焼き ひじき煮 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	けんちゃんそば ゆかりおにぎり 海苔入り卵焼き 果物
			エネルギー 533 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 568 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 547 kcal 食塩相当量 2.7 g
5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 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	 お弁当	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 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 花五目卵焼き 中華スープ ヤクルト
エネルギー 487 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 648 kcal 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 481 kcal 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 574 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 612 kcal 食塩相当量 3.4 g
12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
ごはん 豚肉のきのこあんかけ 卵焼き お味噌汁 ヤクルト	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	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	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 鰯フライ ポテトサラダ 赤だし汁 ヤクルト
エネルギー 589 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 550 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 538 kcal 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 520 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 573 kcal 食塩相当量 3.9 g
19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
ごはん 鯖の塩焼き 茄子の煮物 お味噌汁 ヤクルト	きつねうどん わかめおにぎり 野菜コロッケ りんごゼリー	山形料理	ごはん 鶏肉おろし醤油焼き さつまいもの甘煮 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 南瓜のシチュー オムレツ 春雨サラダ ヤクルト
エネルギー 564 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 550 kcal 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 541 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 583 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 482 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 614 kcal 食塩相当量 4.2 g
26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
ごはん メンチカツ 青梗菜のさっぱり和え お吸い物 ヤクルト	ごはん カレイの煮つけ ジャーマンポテト お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 酢味噌和え お吸い物 ヤクルト	ごはん 鯖の幽庵焼き 揚げ茄子のつゆ浸し お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉のやわらか煮 焼きビーフン お吸い物 ヤクルト	ごはん 白身魚のオーロラ焼き 小松菜の辛子和え お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 574 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 475 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 564 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 570 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 547 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 504 kcal 食塩相当量 2.5 g