

令和8年 11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

2月	3火	4水	5木	6金	7土
炊き込みごはん 鱈のレモン醤油焼き だし巻卵 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 豚肉じゃが マカロニサラダ お味噌汁 ヤクルト	 行楽弁当	やきそば おにぎり チキンナゲット わかめスープ 果物	ごはん 赤魚の葱味噌焼き キャベツとカニカマのサラダ 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
エネルギー 505 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 582 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 572 kcal 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 542 kcal 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 498 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 510 kcal 食塩相当量 3.1 g
9月	10火	11水	12木	13金	14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 お味噌汁 ヤクルト	ごはん メンチカツ ふきの炒り煮 お吸い物 ヤクルト	おでん パーティー	ごはん 牛肉の柳川風煮 白和え 赤だし汁 ヤクルト	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 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 489 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 598 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 513 kcal 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 541 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 516 kcal 食塩相当量 2.7 g
16月	17火	18水	19木	20金	21土
カレーライス サラダ オニオンスープ ヨーグルト	ごはん 鱈の西京焼き 里芋の煮物 お吸い物 ヤクルト	かしわうどん おにぎり さつま芋の甘煮 きなこプリン	ごはん 肉団子の甘酢炒め 切干大根 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 赤魚の照り焼き 白菜の生姜風煮 お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉のクリームソース オムレツ コンソメスープ ヤクルト
エネルギー 560 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 542 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 526 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 570 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 477 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 591 kcal 食塩相当量 3.2 g
23月	24火	25水	26木	27金	28土
ごはん 豚肉の生姜焼き 大根なます お味噌汁 ヤクルト	宮城料理	ちゃんこ鍋 パーティー	ごはん ぶり大根 ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 お味噌汁 ヤクルト	ごはん かれいの煮つけ 野菜のカレー炒め お吸い物 ヤクルト
エネルギー 531 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 564 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 584 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 553 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 567 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 507 kcal 食塩相当量 2.9 g
30月	【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、毎日のおかずにも脇役として使うのがおすすめ。 				
ごはん 白身魚のタルタル焼き ナポリタン お味噌汁 ヤクルト					
エネルギー 508 kcal 食塩相当量 2.8 g					