

令和8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	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	わかめご飯 赤魚の蒲焼き さつまいもの甘煮 お味噌汁 ヤクルト	親子丼 白和え お味噌汁 ヤクルト	ごはん 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 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 太刀魚の塩焼き ごぼうの炒め煮 お味噌汁 ヤクルト
	エネルギー 542 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 542 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 528 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 536 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 496 kcal 食塩相当量 2.4 g
7月	8	9	10	11	12
	火	水	木	金	土
埼玉料理	ごはん 鶏肉の西京焼き 竹輪の磯部揚げ お吸い物 ヤクルト	ごはん カレイの煮つけ 焼きビーフン お味噌汁 ヤクルト	ごはん メンチカツ 大根なます お吸い物 ヤクルト	ごはん 白身魚の山椒焼き 揚げだし豆腐 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
エネルギー 487 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 527 kcal 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 561 kcal 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 576 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 532 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 563 kcal 食塩相当量 4.3 g
14月	15	16	17	18	19
	火	水	木	金	土
ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト 卵スープ ヤクルト	ごはん 鰯のみりん漬け焼き 高野豆腐の卵とじ 赤だし汁 ヤクルト	ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ お吸い物 ヤクルト	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ふきの炒り煮 お味噌汁 ヤクルト	ちゃんぽん おにぎり しゅうまい グレープゼリー	ごはん 魚の焼き南蛮焼き 青梗菜の煮浸し お味噌汁 ヤクルト
エネルギー 583 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 540 kcal 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 548 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 586 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 507 kcal 食塩相当量 3.1 g
21月	22	23	24	25	26
	火	水	木	金	土
赤飯 天ぷら ごま和え お吸い物	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ ヤクルト	ごはん 鯖の幽庵焼き キャベツのサラダ コーンポタージュ ヤクルト	松花堂 弁当	ごはん 鮭のバター醤油焼き 茄子の田楽 お味噌汁 ヤクルト	ごはん おろし焼肉風 金平れんこん お吸い物 ヤクルト
エネルギー 470 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 612 kcal 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 559 kcal 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 575 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 486 kcal 食塩相当量 3.4 g
28月	29	30	【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。		
	火	水			
ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き ブロッコリーの卵炒め お味噌汁 ヤクルト	ごはん 魚のみぞれ煮 ポテトサラダ お味噌汁 ヤクルト	ごはん とんかつ 炒り豆腐 お味噌汁 ヤクルト			
エネルギー 524 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 465 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 651 kcal 食塩相当量 2.8 g			