

10月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			赤飯 麴の味噌汁 赤魚のおろし煮 ブロッコリー炒め 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 味噌かつ ひじきの煮物 フルーチェ ピーチ	ごはん なすの味噌汁 鶏肉の南部焼き/白身魚のタレ焼き 豆腐の炒り煮 マンゴーゼリー	ごはん もやしの味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め さつまいものサラダ オレンジゼリー
間食			プリン カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう ほうじ茶	チョコパウンドケーキ カフェオレ	ホットケーキ コーラ
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	月見うどん ゆかりごはん 厚揚げの煮物 フルーチェ りんご	ごはん なめこ汁 秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます ぶどうゼリー	秋のカレー カニクリームコロッケ 野菜サラダ ヨーグルト ブルーベリーソース	きのこごはん すまし汁 かつおのたたき さといものゆず味噌かけ マンゴーゼリー	秋のちらし寿司 吸い物 きんぴらごぼう バナナ	松花堂弁当 ごはん・すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 京あわせ煮付け 菜花の生煮和え・杏仁豆腐
間食	ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	クリームコンフェ アップルジュース	黒糖まんじゅう 緑茶	バウムクーヘン ミルクティー	しっとりミニケーキ ぶどうサイダー	今川焼き ほうじ茶
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん けんちん汁 鶏肉の幽庵焼き さつまいもの煮付け メロンゼリー	ごはん 玉ねぎの味噌汁 あじの香味煮/牛肉とごぼうの玉子とじ 菜花の磯和え マンゴーゼリー	ごはん コーンポタージュ デミグラスハンバーグ ピーマンのソテー バナナ	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ ヨーグルト ストロベリーソース	ごはん すまし汁 さばの西京焼き 切干大根の煮物 杏仁豆腐	ごはん えのきの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜のしらす和え フルーチェ パイン
間食	ドーナツ グレープジュース	ミルクケーキ カフェオレ	オレンジゼリー カルシウムウエハース	あずきクリームワッフル サイダー	もみじまんじゅう 緑茶	きな粉ミニパンケーキ レモンティー
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き ブロッコリーのドレッシング和え 杏仁豆腐	五目きしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め ヨーグルト キウイソース	ごはん かきたま汁 八宝菜 春雨サラダ マンゴーゼリー	ごはん えのきの味噌汁 マスの利休焼き 菜花のピーナツ和え 青りんごゼリー	炒飯 中華スープ レタスとエビのサラダ フルーチェ ぶどう	ごはん 貝だくさん汁 鶏肉のこはく煮 大根の青じそ和え バナナ
間食	いちご蒸しケーキ ミルクティー	田舎まんじゅう ほうじ茶	カステラ はちみつレモン	コアイチゴ カルシウムウエハース	紅茶のバウムクーヘン アップルジュース	小倉パン 緑茶
	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん とろろ昆布汁 豚肉のねぎ味噌焼き いんげんのお浸し マンゴーゼリー	ごはん 大根の味噌汁 さばの生姜煮 もやしの和風和え バナナ	たぬきそば 梅菜めし なすの甘辛煮 フルーチェ りんご	ごはん ほうれん草の味噌汁 牛肉の野菜炒め/白身魚の甘酢あんかけ じゃがいものツナ煮 杏仁豆腐	ごはん パンプキンスープ 鶏肉のバジルソース焼き スパゲティサラダ ヨーグルト ブルーベリーソース	今月の献立(平均) エネルギー：687kcal たんぱく質：22.0g 脂質：19.9g 炭水化物：102.5g 食塩相当量：3.5g
間食	紫芋まんじゅう ほうじ茶	ももゼリー カルシウムウエハース	ドームケーキ カスタード カフェオレ	やわらかおかき のりしお 緑茶	ムースエクレア レモンティー	

令和7年