

10月のお献立



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
屋 食 間 食	今月の献立(平均) エネルギー：685kcal たんぱく質：23.3g 脂質：18.4g 炭水化物：104.9g 食塩相当量：3.3g			赤飯 吉野汁 さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え いちごゼリー レモンケーキ カフェオレ	ごはん すまし汁 豚肉のオイスターソース炒め 菜花のツナ和え ヨーグルト オレンジソース チョコパン グレープジュース	ごはん コンソメスープ ホキのムニエル 野菜ソテー バナナ カステラ コーラ
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
屋 食 間 食	ごはん わかめの味噌汁 秋の天ぷら盛り合わせ 二色なます 杏仁豆腐 もみじまんじゅう 緑茶	秋のカレー エビクリームコロッケ 野菜サラダ ぶどうゼリー バウムクーヘン レモンティー	さつまいもごはん すまし汁 かつおのたたき いんげんの炒め煮 フルーチェ りんご ココアムース カルシウムウエハース	きのこきしめん わかめごはん 信田煮 マンゴーゼリー ドーナツ オレンジジュース	秋のちらし寿司 吸い物 さといものゆず味噌かけ バナナ 紫芋まんじゅう ほうじ茶	松花堂弁当 ごはん・かき玉汁 鮭のちゃんちゃん焼き チキンカツ ブロッコリーのカニカマ和え ヨーグルト フルーベリーソース きな粉ミニパンケーキ ミルクティー
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
屋 食 間 食	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さわらの照り焼き なすの香味炒め マンゴーゼリー いちご蒸しケーキ カフェオレ	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ バナナ 田舎まんじゅう 緑茶	玉子丼 大根の味噌汁 小松菜のごま和え ヨーグルト ストロベリーソース やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮/さばのおろし煮 キャベツのドレッシング和え 杏仁豆腐 プリン カルシウムウエハース	ごはん なすの味噌汁 赤魚の甘酢あんかけ えんどう炒め マスカットゼリー チーズ蒸しケーキ アップルジュース	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮付け ヨーグルト フルーベリーソース チョコ焼きドーナツ レモンティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
屋 食 間 食	山菜そば 梅菜めし 京あわせ煮付け ピーチゼリー 紅茶のパウムクーヘン サイダー	ごはん 麩の味噌汁 デミグラスハンバーグ トマトサラダ マンゴーゼリー ドームケーキ こしあん ミルクティー	ごはん なすの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き 菜花の辛子和え バナナ コアイチゴ カルシウムウエハース	炒飯 中華スープ 焼売の中華あんかけ ヨーグルト フルーベリーソース 抹茶まんじゅう 緑茶	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏天みぞれあんかけ ブロッコリーのお浸し フルーチェ ぶどう クリームコンフェ カフェオレ	ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 きゅうりの酢の物 杏仁豆腐 今川焼き ほうじ茶
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
屋 食 間 食	ごはん 大根の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き/豚肉の生姜炒め えんどうの山椒炒め ヨーグルト ストロベリーソース しっとりミニケーキ レモンティー	ごはん 白菜の味噌汁 牛肉の野菜炒め さつまいものレモン煮 杏仁豆腐 ぶどうゼリー カルシウムウエハース	ごはん すまし汁 味噌かつ もやしの和風和え オレンジゼリー 黒糖まんじゅう 緑茶	ごはん 豚汁 赤魚の照り煮 根菜のつみれ煮 フルーチェ ピーチ コーヒークリームワッフル グレープジュース	かき玉うどん 菜めし なすと厚揚げの甘辛煮 マンゴーゼリー やわらかおかき のりしお ほうじ茶	ごはん パンプキンポタージュ 鶏肉のトマトソースかけ ごぼうサラダ バナナ 抹茶蒸しケーキ カフェオレ

令和8年