

〇〇 10月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	
昼食	ごはん 味噌汁(里芋・葱) ますのマリネ 大根のくず煮 キャベツのしそ和え 漬物 エネルギー・塩分 477 3.6	ごはん 中華スープ(豆腐・わかめ) ホイコーロー さつまいもの甘煮 青梗菜の磯和え 黄桃缶 498 2.6	おにぎり すまし汁 白身フライ 厚焼き玉子 豆腐シューマイ ウインナー マカロニサラダ フルーツ(みかん) 546 4.2	おにぎり すまし汁 白身フライ 厚焼き玉子 豆腐シューマイ ウインナー マカロニサラダ フルーツ(みかん) 546 4.2	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) 蒸し鶏きのこあんかけ ひじき煮 とろろ芋 パイン缶 441 3.5	A ポークソテー青じそソース B 豚肉の梅風味炒め ごはん 味噌汁(キャベツ・さや) カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え カクテル缶 選択A 504 3 選択B 496 2.9	
3時	ロールケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 113 0	プチドッグブレイン・紅茶 100 0.1	プリン・紅茶 89 0.1	プリン・紅茶 89 0.1	メープルプチケーキ・紅茶 104 0.2	たいやき・ほうじ茶 106 0	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
昼食	ごはん 味噌汁(芋・えのき) 松風焼き ピーマンのカレー炒め 小松菜の和え物 黄桃缶 エネルギー・塩分 496 3.3	ごはん すまし汁(麩・万葱) さんまの塩焼き 根菜の煮物 インゲンの胡麻味噌和え みかん缶 492 2.7	ごはん 鶏肉と野菜のトマトシチュー ほうれん草とコーンのソテー 和風スパゲティサラダ パイン缶 530 2.2	A さわらのバター焼き B さわらの磯辺揚げ ごはん 味噌汁(南瓜・揚げ) 白菜のコンソメ煮 オクラのおかか和え カクテル缶 選択A 424 2.9 選択B 487 3	ピピンパ丼 中華スープ(豆腐・にら) シューマイ 春雨サラダ 黄桃缶 523 3.3	ごはん 味噌汁(もやし・麩) 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物 435 3.2	
3時	パンケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	手作り蒸しパン・紅茶 122 0.2	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 70 0.1	クリームパン・紅茶 131 0.3	ゼリー・紅茶 73 0.2	ショコラブチケーキ・紅茶 107 0.3	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
昼食	ごはん のっぺい汁 さばの西京焼き 南瓜含め煮 白菜の梅肉和え みかん缶 エネルギー・塩分 508 2.8	ごはん 味噌汁(もやし・揚げ) 豚肉柳川風 小松菜ときのこの炒め物 大根サラダ 漬物 505 3.2	A 鶏肉のパン粉焼き B 鶏肉の胡麻味噌焼き ごはん すまし汁(麩・わかめ) 里芋の煮物 カリフラワーの和え物 カクテル缶 選択A 478 3 選択B 475 3	カレーライス コンソメスープ(青梗菜・ベーコン) コールスローサラダ 福神漬 黄桃缶 525 3.3	ごはん 味噌汁(南瓜・えのき) かれいの沢煮 なすの中華炒め ほうれん草の辛子マヨ和え みかん缶 451 3.2	ごはん かき玉スープ(玉子・さや) 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 もやしとにらのお浸し パイン缶 506 2.9	
3時	プチドッグブレイン・紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 70 0.1	ロールケーキ・紅茶 113 0	フルーチェ・紅茶 56 0.2	チョコパン・紅茶 133 0.1	パンケーキ・紅茶 87 0.2	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
昼食	またいたけごはん 味噌汁(麩・わかめ) 豆腐ハンバーグのあんかけ じゃが芋のベーコン炒め ほうれん草の胡麻ダレ和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 499 3.9	味噌野菜ラーメン ギョーザ かぼちゃのサラダ カクテル缶 561 3.9	ごはん 味噌汁(大根・揚げ) さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 小松菜のおかか和え パイン缶 453 3.1	ごはん 中華スープ(白菜・えのき) かに玉風 もやしの炒め物 インゲンのサラダ みかん缶 506 3.5	A 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ B チキンムニエル ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) キャベツの煮浸し ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 選択A 483 3.6 選択B 472 3.5	ごはん 味噌汁(玉葱・しめじ) さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶 494 3.7	
3時	たい焼き・ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	ゼリー・紅茶 73 0.2	ピーナッツパン・紅茶 138 0.2	メープルプチケーキ・紅茶 104 0.2	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 70 0.1	手作り蒸しパン・紅茶 122 0.2	
	29(月)	30(火)	31(水)				
昼食	ごはん 味噌汁(芋・かいわれ) 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 小松菜のお浸し カクテル缶 エネルギー・塩分 492 3.2	A たらのマヨネーズ焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁(もやし・麩) がんもの煮物 キャベツのゆかり和え みかん缶 選択A 484 3.3 選択B 438 3.2	ごはん 中華スープ(豆腐・わかめ) 八宝菜 南瓜のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 489 3.3				
3時		ショコラブチケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3	プチドッグブレイン・紅茶 100 0.1				

体育の日(10月8日)

体育の日は、10月の第2月曜となっていますが、元々10月10日に制定されていました。これは1964年に開催された東京オリンピックの開会式が行われた日にちなんでいます。東京オリンピックは、日本で初めて開催されたオリンピックということもあり、その感動や輝かしい成績を称えてこの日を記念日とすることにし、なおかつ「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されています。

のっぺい汁

のっぺい汁は、新潟県の郷土料理として知られていますが、実は全国各地に昔から伝わる郷土料理です。新潟県だけでなく、奈良県、鳥根県、熊本県などでも作られており、各地により「のっぺい」、「のっぺい汁」、「のっぺい鍋」、「のっぺ」、「のっぺ汁」など様々な呼び方をします。里芋、ごぼう、れんこん、にんじんなど季節の野菜を用いて、鶏肉や鮭を入れる事もあります。汁と呼んでいますが、実際は具材を中心にした煮込み料理でとろみがあるのが特徴です。



29日は施設にてお好み焼きを作るため空欄となっております。

