

〇〇 10 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

							1 (土)	10月	2 (日)				
昼食								ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 切干大根の煮物 小松菜の和え物 みかん缶 エネルギー・塩分 385 3	10月	体育の日 (第2月曜日) 元々は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10月10日に制定されていました。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。			
3時								今川焼き エネルギー・塩分 87 0	10月	〈鹿児島県郷土料理〉からいもごはん			
							3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
昼食	ごはん コンソメスープ 鶏肉チーズ焼 ピーマンのピリ辛炒め 大根サラダ 漬物 エネルギー・塩分 417 2.6	ごはん 中華スープ かに玉風 シューマイ キャベツの和え物 漬物 エネルギー・塩分 389 3.1	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き レンコンのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 エネルギー・塩分 438 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油 里芋の煮物 インゲンのサラダ フルーツ エネルギー・塩分 507 3.4	ごはん 味噌汁 タラのバター焼き 白菜のコンソメ煮 オクラのおかか和え パイン缶 エネルギー・塩分 357 3.4	ごはん かき玉スープ 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 もやしとにらのお浸し 漬物 エネルギー・塩分 448 3.7	「からいも」とはさつまいものことです。琉球を経由して中国から伝わってきたことから地元の間では「から(唐)いも」や「かいも」の名で呼ばれおり、今や鹿児島県の特産品として全国に知られています。からいもごはんは手軽に作れることから現在でも食卓に上がり、さつまいもの甘みとほっくりとした食感がごはんとは好相性で、老若男女から親しまれています。						
3時	おはぎ エネルギー・塩分 71 0	クレープ エネルギー・塩分 101 0.1	クリームコンフェ エネルギー・塩分 94 0.1	まんじゅう エネルギー・塩分 69 0	生チョコケーキ エネルギー・塩分 112 0	メープルブチケーキ エネルギー・塩分 104 0.2	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 小松菜のお浸し 黄桃缶 エネルギー・塩分 437 3.4	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 インゲンの胡麻味噌和え フルーツ エネルギー・塩分 490 2.8	Aポークソテー青じそソース Bポークソテーオニオンソース ごはん 味噌汁 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 漬物 選択A 463 3.7 選択B 457 3.4	ごはん 味噌汁 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 漬物 エネルギー・塩分 429 3.7	おにぎり (ゆかり・ふりかけ) 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え エネルギー・塩分 548 3.8	いなり寿司 味噌汁 鶏肉のから揚げ 焼き魚 厚焼き玉子 ウインナー インゲンのごま和え エネルギー・塩分 566 3.6							
3時	エクレア エネルギー・塩分 107 0.1	おはぎ エネルギー・塩分 71 0	今川焼き エネルギー・塩分 87 0	プリン エネルギー・塩分 92 0.1	ゼリー エネルギー・塩分 73 0	ゼリー エネルギー・塩分 73 0	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 大根のくず煮 ほうれん草の胡麻ダレ和え 漬物 エネルギー・塩分 488 3.6	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉豆腐ハンバーグのあんかけ 南瓜含め煮 白菜の梅肉和え 漬物 エネルギー・塩分 402 3.5	ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け フルーツ エネルギー・塩分 451 3.6	ごはん 中華スープ ホイコーロー さつまいもの甘煮 青梗菜の磯和え パイン缶 エネルギー・塩分 473 2.7	Aたらのコーンマヨ焼 Bたらのチーズパン粉焼 ごはん 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 選択A 451 3.3 選択B 432 3.6	ごはん 味噌汁 〈リクエスト〉かれいの沢煮 茄子の中華炒め ほうれん草の辛子マヨ和え 漬物 エネルギー・塩分 414 3.5							
3時	プチドック エネルギー・塩分 112 0.2	蒸しケーキ エネルギー・塩分 96 0.1	まんじゅう エネルギー・塩分 69 0	フルーツ エネルギー・塩分 54 0.2	クレープ エネルギー・塩分 101 0.1	シュークリーム エネルギー・塩分 100 0.1	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	
昼食	〈リクエスト〉味噌野菜ラーメン ギョーザ かぼちゃのサラダ フルーツ エネルギー・塩分 527 3.4	〈鹿児島県郷土料理〉からいもごはん 味噌汁 さわらの照り焼き キャベツの煮浸し カリフラワーの和え物 カクテル缶 エネルギー・塩分 409 3.7	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 豆腐のそぼろあん ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 エネルギー・塩分 500 3.8	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 漬物 エネルギー・塩分 473 3.3	ごはん 味噌汁 松風焼き もやしのカレー炒め 小松菜のおかか和え 漬物 エネルギー・塩分 443 3.6	ごはん すまし汁 豚肉柳川風 じゃが芋のベーコン炒め キャベツのしそ和え 漬物 エネルギー・塩分 458 3.4	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 エネルギー・塩分 450 3.4						
3時	蒸しケーキ エネルギー・塩分 96 0.1	どらやき エネルギー・塩分 117 0.2	おはぎ エネルギー・塩分 71 0	メープルブチケーキ エネルギー・塩分 104 0.2	パンケーキ エネルギー・塩分 85 0.2	モンブラン エネルギー・塩分 152 0	31 (月)						

* 都合により献立を変更することがあります。