



10月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
				1 ご飯 コーンスープ 鮭のバター焼き ぜんまい煮付け 胡瓜の酢の物 フルーツ I補給 - 467kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.6g 塩分 2.0g 杏仁豆腐 107kcal	2 ご飯 味噌汁 肉豆腐 里芋の甘辛煮 春菊のポン酢和え フルーツ I補給 - 502kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.8g 塩分 2.4g 黒糖ケーキ 66kcal
				4 ご飯 味噌汁 鶏肉のサッパリ煮 じゃが芋の炒め物 小松菜の和え物 フルーツ I補給 - 487kcal 蛋白質 22.7g 脂質 7.7g 塩分 2.1g 黒糖饅頭 90kcal	5 ご飯 すまし汁 ぶり大根 揚げ出し茄子 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ I補給 - 565kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.2g 塩分 1.8g りんごケーキ 111kcal
11 チキンカレー スープ 漬物 野菜サラダ フルーツ I補給 - 498kcal 蛋白質 14.0g 脂質 12.2g 塩分 3.3g ぶどうゼリー 71kcal	12 ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め さつま揚げの煮物 白菜のお浸し 煮豆 I補給 - 546kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.9g 塩分 3.3g 蒸しパン 103kcal	13 リクエストメニュー ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 チンゲン菜の煮浸し ツナサラダ フルーツ I補給 - 553kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.2g 塩分 3.0g ケーキ 111kcal	14 ご飯 かき玉子汁 鶏肉の梅肉焼き 里芋と切昆布煮物 三色和え フルーツ I補給 - 464kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.3g 塩分 2.3g おやつセレクト 47kcal	15 ご飯 すまし汁 白身魚の西京漬焼き がんもの煮物 甘酢漬け フルーツ I補給 - 431kcal 蛋白質 19.2g 脂質 6.4g 塩分 2.0g キャラメルハウム 91kcal	16 ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 切干大根煮 キャベツの胡麻和え フルーツ I補給 - 554kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.2g 塩分 2.5g ミルク風くずもち 105kcal
18 おたのしみ ゆかりご飯 味噌汁 豚かつ 南瓜の煮付け マカロニサラダ フルーツ I補給 - 604kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.2g 塩分 2.6g もみじ饅頭 110kcal	19 おたのしみ グリンピースご飯 味噌汁 白身魚のフライ 金平ごぼう ポテトサラダ フルーツ I補給 - 583kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15.6g 塩分 2.8g ゼリー 62kcal	20 おたのしみ 炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ スパゲティソテー ブロッコリーの胡麻和え フルーツ I補給 - 592kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.3g 塩分 3.5g 人形焼き 68kcal	21 ご飯 味噌汁 カレイの胡麻だれ焼き 五目煮豆 胡瓜のなめたけ和え フルーツ I補給 - 457kcal 蛋白質 24.3g 脂質 5.0g 塩分 3.2g 喫茶ケーキ 111kcal	22 ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 人参のナムル 煮豆 I補給 - 452kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.0g 塩分 3.1g かすてら饅頭 77kcal	23 ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 炒り豆腐 大根の梅かつお和え 佃煮 I補給 - 440kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.6g 塩分 3.1g あんぱん 103kcal
25 郷土汁(鳥取県) ご飯 かに汁 鮭のきのこ焼き インゲンの炒め物 煮豆 I補給 - 460kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.1g 塩分 2.7g 和パンケーキ 62kcal	26 ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ さつま芋のみつ煮 酢の物 フルーツ I補給 - 554kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.3g 塩分 3.1g フルーチェ 51kcal	27 わかめご飯 豚汁 ぎせい豆腐 里芋の煮ころがし 小松菜のなめたけ和え 煮豆 I補給 - 544kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.3g 塩分 3.3g 水ようかん 73kcal	28 ご飯 味噌汁 肉じゃが 揚げ茄子のおろし和え 青菜の胡麻和え フルーツ I補給 - 607kcal 蛋白質 19.0g 脂質 20.1g 塩分 2.7g クリームパン 102kcal	29 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう もやしのおかか和え フルーツ I補給 - 557kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.8g 塩分 2.5g 喫茶ケーキ 111kcal	30 ハロウィンメニュー ミックスピラフ コンソメスープ チキンソテー 南瓜サラダ フルーツ I補給 - 569kcal 蛋白質 19.0g 脂質 20.1g 塩分 2.3g おやつセレクト 52kcal

献立は発注等の都合により、変更する事があります。