



# 10月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
					<b>1</b> ご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け 里芋の甘辛煮 春菊のホク酢和え フルーツ I補給 - 427kcal 蛋白質 19.7g 脂質 4.6g 塩分 2.4g ハハロア 92kcal
					<b>3</b> ご飯 すまし汁 ぶり大根 揚げ出し茄子 フロッコリーのピーナツ和え フルーツ I補給 - 541kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.2g 塩分 1.8g 黒糖饅頭 90kcal
<b>10</b> <b>運動会</b> 炊き込みご飯 味噌汁 コロッケ スパゲティソテー フロッコリーの胡麻和え フルーツ I補給 - 528kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.6g 塩分 3.7g ぶどうゼリー 71kcal	<b>11</b> ご飯 味噌汁 鯖の塩麹焼き さつま揚げの煮物 白菜のお浸し 煮豆 I補給 - 518kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.7g 塩分 3.9g 蒸しパン 103kcal	<b>12</b> 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 - 517kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.9g 塩分 3.0g ケーキ 110kcal	<b>13</b> ご飯 味噌汁 鯖の野菜あんかけ がんもの煮物 甘酢漬け フルーツ I補給 - 510kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.5g 塩分 2.5g ミルク風くずもち 107kcal	<b>14</b> 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 - 443kcal 蛋白質 22.1g 脂質 8.3g 塩分 2.3g ケーキ 110kcal	<b>15</b> ご飯 すまし汁 赤魚の味噌焼き 切干大根煮 キャベツの胡麻和え フルーツ I補給 - 436kcal 蛋白質 21.0g 脂質 5.8g 塩分 2.4g おやつセレクト 47kcal
<b>17</b> ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 蓮根の炒り煮 もやしのおかか和え 煮豆 I補給 - 514kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.9g 塩分 2.4g もみじ饅頭 110kcal	<b>18</b> 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 - 586kcal 蛋白質 14.8g 脂質 17.1g 塩分 2.3g ゼリー 62kcal	<b>19</b> 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 - 426kcal 蛋白質 23.7g 脂質 4.9g 塩分 3.1g 人形焼き 68kcal	<b>20</b> チキンカレー スープ 福神漬け コールスローサラダ フルーツ I補給 - 475kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.3g 塩分 3.1g 喫茶ケーキ 110kcal	<b>21</b> 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 フルーツ I補給 - 443kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.6g 塩分 2.3g フルーチェ 51kcal	<b>22</b> 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 - 436kcal 蛋白質 22.8g 脂質 7.3g 塩分 2.9g あんぱん 103kcal
<b>24</b> 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 - 546kcal 蛋白質 16.0g 脂質 13.3g 塩分 3.1g 和パンケーキ 62kcal	<b>25</b> ご飯 すまし汁 マスのちゃんちゃん焼き かぶのかにあんかけ 大根漬け フルーツ I補給 - 450kcal 蛋白質 21.3g 脂質 8.8g 塩分 3.0g ロールケーキ 129kcal	<b>26</b> ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 大学芋 春雨サラダ 漬物 I補給 - 526kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.6g 塩分 2.8g 喫茶ケーキ 110kcal	<b>27</b> 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 - 562kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.6g 塩分 2.5g クリームパン 102kcal	<b>28</b> わかめご飯 豚汁 ぎせい豆腐 里芋の煮ころがし 小松菜のおかか和え 煮豆 I補給 - 516kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.8g 塩分 3.1g カスタードケーキ 123kcal	<b>29</b> ご飯 味噌汁 鯖のきのこ焼き インゲンの炒め物 大根のゆかり和え フルーツ I補給 - 418kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.0g 塩分 3.1g ゼリー 62kcal
<b>31</b> <b>ハロウィン</b> 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 - 554kcal 蛋白質 19.0g 脂質 20.2g 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。