

〇〇 10 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

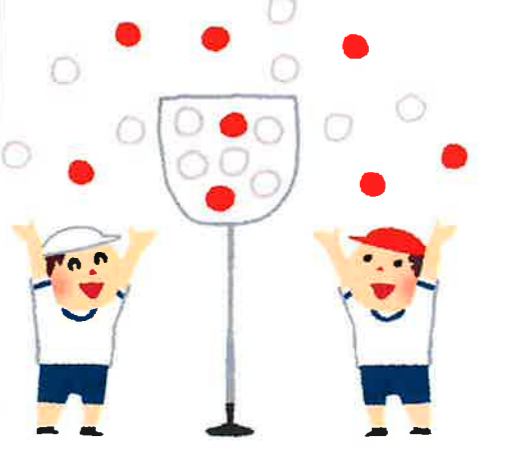
	1 ( 火 )	2 ( 水 )	3 ( 木 )	4 ( 金 )	5 ( 土 )	
昼食	ごはん 鶏肉と野菜のトマトシチュー ほうれん草とコーンのソテー 和風スパゲティサラダ パイナップル I kcal 塩分 524 3.2	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 インゲンの胡麻味噌和え みかん缶 I kcal 塩分 492 2.7	ピビンパ丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ 黄桃缶 I kcal 塩分 523 3.3	A ポークソテー青じそソース B 豚肉の梅風味炒め ごはん 味噌汁 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のピーナツ和え カクテル缶 選択A 501 3.5 選択B 493 3.4	ごはん 味噌汁 蒸し鶏きのこあんかけ ひじき煮 とろろ芋 パイナップル I kcal 塩分 428 3.5	
3時	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 I kcal 塩分 70 0.1	手作り芋ようかん・ほうじ茶 I kcal 塩分 85 0.2	ゼリー・紅茶 I kcal 塩分 73 0	たいやき・ほうじ茶 I kcal 塩分 106 0	メープルケーキ・紅茶 I kcal 塩分 104 0.2	
	7 ( 月 )	8 ( 火 )	9 ( 水 )	10 ( 木 )	11 ( 金 )	
昼食	ごはん 中華スープ ホィコーロー さつま芋の甘煮 青梗菜の磯和え 黄桃缶 I kcal 塩分 497 2.5	A さわらのバター焼き B さわらの磯部焼 ごはん 味噌汁 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 419 2.9 選択B 487 3	ごはん 中華スープ かに玉風 もやしの炒め物 インゲンのサラダ みかん缶 I kcal 塩分 425 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 黄桃缶 I kcal 塩分 465 3.5	ごはん 味噌汁 松風焼き もやしのカレー炒め 小松菜の和え物 黄桃缶 I kcal 塩分 495 3.3	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 青梗菜の柚子風味和え パイナップル I kcal 塩分 462 3.1
3時	プチドック・紅茶 I kcal 塩分 100 0.1	クリームパン・紅茶 I kcal 塩分 131 0.1	メープルケーキ・紅茶 I kcal 塩分 104 0.2	手作り蒸しパン・紅茶 I kcal 塩分 122 0.2	パンケーキ・紅茶 I kcal 塩分 87 0.2	ショコラケーキ・紅茶 I kcal 塩分 107 0.3
	14 ( 月 )	15 ( 火 )	16 ( 水 )	17 ( 木 )	18 ( 金 )	
昼食	ごはん のっぺい汁 《リスト》さばの西京焼き 南瓜含め煮 白菜の梅肉和え みかん缶 I kcal 塩分 479 2.8	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 小松菜ときのこの炒め物 (奈良郷土料理) 柿なます パイナップル I kcal 塩分 507 3.3	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 里芋の煮物 カリフラワーの和え物 カクテル缶 選択A 477 2.9 選択B 474 2.9	《リスト》カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け 黄桃缶 I kcal 塩分 525 3.3	ごはん 味噌汁 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 みかん缶 I kcal 塩分 450 3.2	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 パイナップル I kcal 塩分 504 2.9
3時	プチドック・紅茶 I kcal 塩分 100 0.1	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 I kcal 塩分 70 0	ロールケーキ・紅茶 I kcal 塩分 133 0	フルーチェ・紅茶 I kcal 塩分 56 0.2	チョコパン・紅茶 I kcal 塩分 133 0.1	パンケーキ・紅茶 I kcal 塩分 87 0.2
	21 ( 月 )	22 ( 火 )	23 ( 水 )	24 ( 木 )	25 ( 金 )	
昼食	ごはん 味噌汁 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 I kcal 塩分 477 3.2	《リスト》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 I kcal 塩分 561 3.9	ごはん 味噌汁 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 パイナップル I kcal 塩分 453 3.1	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 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 482 3.6 選択B 472 3.5	おにぎり すまし汁 白身魚のフライ 厚焼き玉子 豆腐シュウマイ ウインナー マカロニサラダ フルーツ (みかん) I kcal 塩分 541 4.1	おにぎり すまし汁 白身魚のフライ 厚焼き玉子 豆腐シュウマイ ウインナー マカロニサラダ フルーツ (みかん) I kcal 塩分 461 3.6
3時	たいやき・ほうじ茶 I kcal 塩分 106 0	ゼリー・紅茶 I kcal 塩分 73 0	ピーナツパン・紅茶 I kcal 塩分 138 0.2	I kcal 塩分 70 0.1	I kcal 塩分 89 0	I kcal 塩分 89 0
	28 ( 月 )	29 ( 火 )	30 ( 水 )	31 ( 木 )		
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 カクテル缶 I kcal 塩分 479 3.2	A たらのマヨネーズ焼き B たらのカレー風味焼 ごはん 味噌汁 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 八宝菜 南瓜のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 I kcal 塩分 488 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜の炒め物 もやしときゅうりの酢の物 パイナップル I kcal 塩分 460 3.5		
3時	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 I kcal 塩分 70 0	ショコラ・紅茶 I kcal 塩分 107 0.3	プチドック・紅茶 I kcal 塩分 100 0.1	たいやき・ほうじ茶 I kcal 塩分 106 0		

体育の日(10月8日)

元々10月10日に制定されていましたが、元々10月10日に制定されておりました。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おりました。1964年の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。

柿

日本古来の植物で、「柿」という字も日本の国字です。日本の風土に根づいた秋の果物として親しまれています。甘柿と渋柿の区別があり、甘柿には受粉に関係なく渋が抜ける完全甘柿と、受粉して種子ができると渋が抜ける不完全甘柿があります。大きさは甘柿と渋柿に分かれますが、その土地の気候や風土に合わないや育たないことが多いので、その土地固有の品種が多く誕生しました。現在、柿の品種は1000にも達しています。



\* 都合により献立を変更することがあります