

〇〇 9 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)					
昼食		わかめご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしのカレー炒め ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ I単位・塩分 448 3.6	〈リクエスト〉冷やし中華 シューマイ 小松菜の辛子マヨ和え カクテル缶 I単位・塩分 628 3	ごはん 味噌汁 タラの夏野菜あんかけ ひじき煮 オクラの和え物 漬物 I単位・塩分 516 3.3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃサラダ 漬物 I単位・塩分 536 3.6	3時		シフォンケーキ・紅茶 I単位・塩分 61 0	ドームケーキ・紅茶 I単位・塩分 117 0	プチドック・紅茶 I単位・塩分 112 0.2	ところてん・ほうじ茶 I単位・塩分 8 0.5		
		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 なすとピーマンの味噌炒め とろろ芋 漬物 I単位・塩分 470 3.8	ソースカツ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 人参シリシリ パイナップル I単位・塩分 606 3.5	ごはん 味噌汁 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え 漬物 I単位・塩分 438 3.6	〈島根県郷土料理〉まいたけご飯 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 南瓜含め煮 小松菜のドレッシング和え みかん缶 I単位・塩分 496 3.6	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青梗菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 I単位・塩分 442 2.7	ごはん 味噌汁 さわらの柚子庵焼き ひじき煮 オクラの和え物 漬物 I単位・塩分 416 3.7	3時	メープルプチケーキ・紅茶 I単位・塩分 104 0.2	バナナケーキ・紅茶 I単位・塩分 114 0.2	おはぎ・ほうじ茶 I単位・塩分 72 0	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0.1	抹茶ワッフル・ほうじ茶 I単位・塩分 80 0.1	プチドック・紅茶 I単位・塩分 112 0.2
		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
昼食	ごはん 味噌汁 秋刀魚塩焼き さつま揚げと白菜の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 520 3.6	A 蒸し鶏のバンバンジーソース B 蒸し鶏のタルタルソース ごはん 味噌汁 大根の田舎煮 白菜のゆかり和え 漬物 選択A 396 3.2 選択B 430 2.9	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしとにらの中華炒め キャベツの彩りサラダ 漬物 I単位・塩分 433 3.1	ごはん 味噌汁 メンチカツ 里芋のそぼろ煮 オクラのなめたけ和え 漬物 I単位・塩分 513 3.5	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ピーマンのピリ辛炒め 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 I単位・塩分 482 3.1	ごはん すまし汁 鶏肉の梅香焼き 切り昆布煮付け カリフラワーのゆかり和え 漬物 I単位・塩分 374 3.7	3時	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 83 0.2	パウムクーヘン・紅茶 I単位・塩分 135 0.2	シュークリーム・紅茶 I単位・塩分 100 0.1	今川焼き・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0.2	フルーチェ・紅茶 I単位・塩分 56 0.2	ドームケーキ・紅茶 I単位・塩分 117 0
		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)	
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げの中華炒め ギョーザ 春雨サラダ カクテル缶 I単位・塩分 552 3.1	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼き 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 漬物 I単位・塩分 462 3.1	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース さつま芋の甘煮 ほうれん草のピーナッツ和え みかん缶 I単位・塩分 496 2.6	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I単位・塩分 567 4.2	炊き込み御飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I単位・塩分 609 4.7	赤飯 すまし汁 茶碗蒸し 天ぷら盛合わせ 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I単位・塩分 567 4.2	3時	クリームコンフェ・紅茶 I単位・塩分 94 0.1	ショコラケーキ・紅茶 I単位・塩分 107 0.3	ゼリー・紅茶 I単位・塩分 73 0	紅白まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 140 0.1	紅白まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 140 0.1	紅白まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 140 0.1
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)					
昼食	(リクエスト)ひき肉カレー コンソメスープ 花野菜サラダ 福神漬け フルーツ I単位・塩分 483 3.3	ごはん すまし汁 〈リクエスト〉豆腐ハンバーグ野菜あんかけ レンコンの味噌炒め 大根の甘酢和え 漬物 I単位・塩分 417 3.2	ごはん 味噌汁 鱈の竜田揚げ 冬瓜のくず煮 インゲンの胡麻酢和え 漬物 I単位・塩分 473 3.2	ごはん 玉子スープ 鶏肉柚子胡椒焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 450 3			3時	プリン・紅茶 I単位・塩分 94 0.1	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 83 0.2	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0.1	ストロベリーショート・紅茶 I単位・塩分 128 0		

敬老の日
長年社会に尽くした高齢者を敬い、長寿を祝うために定められた国民の休日です。1947年に兵庫県野間谷村(現多可町)が、終戦後に自信を失ったお年寄りを励ます行事を行ったことに由来します。1966年、「敬老の日」の祝日が9月15日に制定された後、2003年から9月第3月曜日となりました。

さんま(秋刀魚)
さんまは、北太平洋で水揚げされる秋の鮮魚です。旬のさんまは脂のノリがよく、塩焼きで食するのが秋の味覚の代表格。さんまはエサを食べてから排出するまでの時間が短いため、内臓にえぐみがなく、塩焼き時に「はらわた」も美味しく食べられるのが特徴です。さんまには、血液の流れをよくすると言われる成分が含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があるとされています。



* 都合により献立を変更することがあります