



		豊玉デイサービス				1(土)
昼食						ごはん 中華スープ(わかめ・葱) 生揚げの中華炒め ギョーザ 春雨サラダ カクテル缶
3時						エネルギー・塩分 529 3.2 パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食	ごはん すまし汁(麩・万葱) 鶏肉の治部煮 ナスとピーマンの味噌炒め 白菜のゆかり和え パイン缶 エネルギー・塩分 465 3	ひき肉カレー コンソメスープ(小松菜・えのき) 花野菜サラダ 福神漬 黄桃缶 541 3.4	ごはん 味噌汁(芋・しめじ) たらのマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 大根の甘酢和え みかん缶 448 3.2	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 豚しゃぶ じゃが芋の煮物 人参の金平 漬物 476 3.6	A さんまの塩焼き B さんまの竜田揚げ ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) ひじき煮 オクラの和え物 カクテル缶 選択A 507 3.4 選択B 573 3.4	ごはん 味噌汁(もやし・さや) メンチカツ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のピーナッツ和え パイン缶 512 3.5
3時	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0	クリームパン、紅茶 131 0.1	ロールケーキ、紅茶 113 0	ゼリー、紅茶 73 0.2	プチドッグブレーン、紅茶 100 0.1
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) ますの甘酢あんかけ 南瓜含め煮 小松菜のドレッシング和え 漬物 エネルギー・塩分 485 3.2	A 蒸し鶏のパンパンジーソース B 鶏肉のチーズ焼き ごはん 味噌汁(芋・わかめ) 大根の田舎煮 ピーマンのピリ辛炒め みかん缶 選択A 460 3.2 選択B 494 3.3	赤飯 すまし汁(麩・みつば) 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 敬老会! 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 アイスクリーム 603 4.3	ごはん 中華スープ(キャベツ・にら) マーボー豆腐 青梗菜とキノコの炒め物 もやしサラダ カクテル缶 446 2.8	赤飯 すまし汁(麩・みつば) 茶碗蒸し 天ぷら盛り合わせ 敬老会! 炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 アイスクリーム 603 4.3	ごはん コンソメスープ(チンゲン菜・コーン) ハンバーグデミソース さつまいもの甘煮 キャベツの彩りサラダ 黄桃缶 514 2.3
3時	パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	あんぱん、ほうじ茶 131 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	手作り蒸しパン、紅茶 122 0.2	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	フルーチェ、紅茶 56 0.2
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食	豚丼 味噌汁(白菜・揚げ) 大豆と昆布の煮物 ほうれん草の柚子風味和え みかん缶 エネルギー・塩分 494 3.9	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) さわらの竜田揚げ 冬瓜のくず煮 インゲンの胡麻酢和え カクテル缶 500 3	A 鶏肉のケチャップ焼き B 鶏肉の味噌マヨ焼き ごはん 玉子スープ(玉子・葱) 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 漬物 選択A 424 2.8 選択B 446 2.3	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) 五目豆腐 金平ごぼう キャベツの昆布和え パイン缶 458 3.4	ごはん 春雨スープ(春雨・万葱) 豚肉と卵の野菜炒め シューマイ 青梗菜のナムル 黄桃缶 493 2.8	ごはん すまし汁(麩・さや) さばの味噌煮 もやしとにらの中華炒め とろろ芋 みかん缶 514 2.9
3時	たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0.0	プリン、紅茶 89 0	ロールケーキ、紅茶 113 0	ピーナッツパン、紅茶 138 0.2	プチドッグブレーン、紅茶 100 0.1	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食	A たらから揚げ生姜醤油ソース B たらのみニエル ごはん 味噌汁(芋・さや) さつま揚げと白菜の炒り煮 オクラのなめたけ和え 黄桃缶 選択A 463 3.5 選択B 435 3.5	ごはん すまし汁(豆腐・万葱) 親子煮 レンコンの味噌炒め ブロッコリーサラダ 漬物 480 2.7	わかめごはん 味噌汁(玉葱・麩) 鶏肉の梅香焼き 切干大根の煮物 キャベツの和え物 みかん缶 461 3.8	きのこうどん 玉子巻 小松菜の辛子マヨ和え カクテル缶 482 4	ごはん 味噌汁(もやし・わかめ) さわらの蒲焼 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え パイン缶 502 3.1	ごはん 中華スープ(青梗菜・しめじ) 豚肉の焼肉だれ炒め 冬瓜のかにあんかけ かぼちゃサラダ 黄桃缶 519 3.1
3時	ゼリー、紅茶 エネルギー・塩分 73 0.2	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	たいやき、ほうじ茶 106 0.0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	手作り蒸しパン、紅茶 122 0.2	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 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に、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さ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。