

デイサービス献立表

2024年10月

多度デイサービスセンターすこやか

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1 ごはん 鶏のレモン煮 (付) 野菜 白菜とりんごサラダ 野菜ポタージュ 594kcal	2 ごはん 豊年蒸し(付) 野菜 マカロニサラダ ふのみそ汁 600kcal	3 ごはん 豆腐コロッケ (付) 野菜 トマト麺 卵とコーンのスープ 617kcal	4 ごはん 鮭南蛮漬け ひじき煮 けんちんみそ汁 546kcal	5 ごはん コーンシチュー きゅうり酢の物 大根とはんぺん煮 571kcal
	りんごの ヨーグルトムース	小倉蒸しパン	さつま芋とパイン のゼリー寄せ	キャロットケーキ	黒みつ豆乳 プリン
7 ごはん 赤魚塩こうじ焼 (付) 卵焼き・昆布和 さつまいもとりんご煮 豚汁 589kcal	8 ビビンバ丼 きゅうり酢もみ さつま芋甘煮 豆腐すまし汁 534kcal	9 ひじきごはん さわらゆかり焼 (付) 野菜 柿なます はんぺんすまし汁 559kcal	10 栗ごはん 白身魚中華あんかけ ポテトサラダ かきたまスープ 551kcal	11 ごはん トンテキ炒め (付) 野菜 菜果あえ きのこのとろみ汁 581kcal	12 ごはん チキンピカタ (付) 野菜 人参とツナサラダ にら玉スープ 585kcal
じゃがお焼き	黒ごまプリン	さつま芋のゼリー	フレンチトースト	豆乳オレンジ プリン	ココア寒天
14 スポーツの日 栗ごはん とりもろみ焼き (付) 人参キンピラ 梅風味奴 そうめん汁 615kcal	15 ごはん さわらおろしだれ (付) 甘煮 ごま酢あえ 玉ねぎと卵みそ汁 560kcal	16 ごはん かき揚げあんかけ もずく酢 きのこのみそ汁 548cal	17 ごはん ポークチャップ (付) 野菜 のり和え 高野豆腐のスープ 584kcal	18 ごはん 擬製豆腐 (付) ソテー 南瓜サラダ トマトとレタススープ 596kcal	19 ごはん 白身魚タルタルソース (付) 野菜 切昆布煮 白菜みそ汁 545kcal
きな粉プリン	りんごパンケーキ	フルーツゼリー	梨のケーキ	みかんヨーグルト 寒天	カフェオレゼリー
21 ごはん さわらかばやき風 (付) レモン煮 おろし和え けんちんみそ汁 576kcal	22 ごはん エビフライ (付) 野菜 切干甘酢和え カレースープ 612kcal	23 雑穀ごはん ささみもみじ焼 (付) ピーマンソテー うの花炒り えのきすまし汁 610kcal	24 さつま芋ごはん 鮭リングソース ごま和え 豚汁 547kcal	25 混ぜ寿司 肉じゃが 豆腐みそ汁 即席漬 579kcal	26 ごはん ハンバーグ (付) 野菜 大根とツナの煮物 なめこのみそ汁 552kcal
バナナケーキ	かぼちゃの パンナコッタ	桃の パンケーキ	みかんゼリー	蒸しパン	コーヒー水ようかん
28 ごはん 豚と大葉のつくね (付) 南瓜甘煮 キャベツ中華和え ポトフ風スープ 599kcal	29 ごはん 鮭ちゃんちゃん焼 さつまいもサラダ ワンタンスープ 581kcal	30 ごはん みそだきおでん エビ和え 梅とろろ昆布汁 553kcal	31 カレーライス コールスローサラダ 厚揚げと人参煮物 漬物 601kcal	1	2
さつま芋とりんごの ケーキ	牛乳プリン	人参ゼリー	かぼちゃの 焼きまんじゅう		
4	☆毎日昼食に果物（季節の果物・缶詰など）がつきます ☆食材の都合により変更することがあります  				