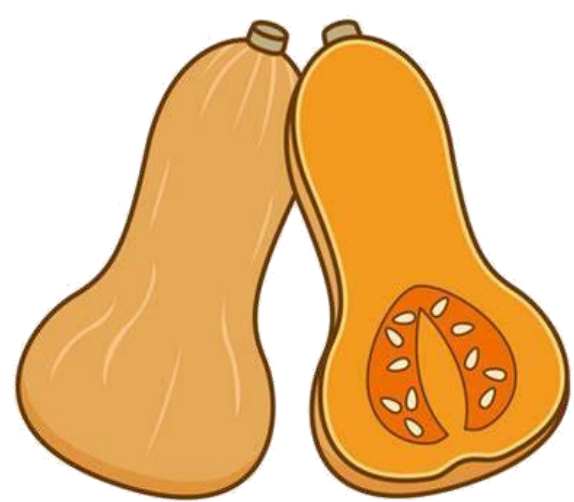




令和7年 10月 デイサービス献立表



※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土	
旬の野菜 南瓜		1	2	3	4	
日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼ ちャの3種類に分けられます。現在の主流は ほくほくして甘みの強い西洋かぼちゃです。 かぼちゃは本来は夏が旬ですが、夏に採っ たものを貯蔵しておくことで甘味が増します。 冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく 野菜で、体を温めてくれるβカロチンや風邪 をひきにくしてくれるビタミンCがたっぷりな ので、野菜不足になりがちな冬にもってこ いの食材というわけです。	ご飯 白身のフライ タルタルソースかけ ひじきの炒り煮 ほうれん草の ピーナッツ和え みそ汁/フルーツ 酒まんじゅう 693kcal	ご飯 タンドリーチキン ツナと じゃがいもの煮物 コールスローサラダ みそ汁 フルーツ たこ焼き 719kcal	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 すまし汁 フルーツ たい焼き 597kcal	ご飯 さわらの幽庵焼き 豆腐の肉みそかけ 大根のごま酢和え すまし汁 フルーツ カステラ 669kcal		
	6	7	8	9	10	11
	わかめご飯 かけそば 温泉たまご 小松菜と 油揚げの和え物 フルーツ お月見おやつ ※530kcal	ご飯 鶏肉の マスタード焼き 春雨と野菜の炒め物 きのこ汁（大碗） フルーツ 黒糖まんじゅう 647kcal	～島根県のご当地メニュー～ かつ丼 柿なます わかめのみそ汁 フルーツ プリン 671kcal	ご飯 メバルの煮付け きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え みそ汁 フルーツ ぜんざい 674kcal	赤飯 てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ あられ茶 742kcal	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大学芋 もやしの辛子和え みそ汁 フルーツ 利休まんじゅう 741kcal
13	14	15	16	17	18	
ご飯 チキン南蛮 切り干し大根の煮物 チンゲン菜の 昆布和え みそ汁 フルーツ ケーキ ※637kcal	ご飯 豚肉と野菜の みそ炒め かぶのあんかけ ナムル すまし汁 フルーツ ケーキ ※535kcal	ご飯 鯖の塩焼き 厚揚げの煮物 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ ケーキ ※675kcal	牛肉とごぼうの 混ぜご飯 じゃがいもコロッケ わかめの酢の物 すまし汁 フルーツ ケーキ ※596kcal	ご飯 てりやきチキン 冬瓜のくず煮 長芋とオクラの 梅肉和え みそ汁 フルーツ おやつレク ※527kcal	ポーク カレーライス キャベツの ごまマヨネーズ和え フルーツ寒天 ケーキ ※619kcal	
20	21	22	23	24	25	
ご飯 白身魚の かば焼き 肉じゃが煮 きのこのおろし和え みそ汁 フルーツ パウンドケーキ 617kcal	ご飯 カレーうどん 厚焼き玉子 ほうれん草の磯和え フルーツ コーヒーゼリー 626kcal	ご飯 豚肉の焼肉 さつま芋の煮物 野菜のごま和え みそ汁 フルーツ バームクーヘン 686kcal	ご飯 お好み焼き風 大根の煮物 豆腐サラダ みそ汁 フルーツ カスタードたい焼き 713kcal	ご飯 カレイの煮付け 南瓜の含め煮 いり卵の 彩り酢の物 みそ汁 フルーツ どら焼き 697kcal	ご飯 鶏肉の 野菜あんかけ 金時豆煮 小松菜と しめじの和え物 みそ汁/フルーツ 抹茶水ようかん 633kcal	
27	28	29	30	31	 バターナッツ  そうめんかぼちゃ	
ハヤシライス 大根サラダ フルーツポンチ 	ご飯 カレイのピカタ オーロラソース 里芋の煮物 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ スイスロール 753kcal	きのこの 炊き込みご飯 南瓜コロッケ ほうれん草のお浸し すまし汁 フルーツ 薄皮まんじゅう 634kcal	ご飯 鯖の味噌煮 干草焼き かぶと 柚子の酢の物 すまし汁 フルーツ レモンケーキ 721kcal	ご飯 豚肉の生姜焼き こんにゃくの金平 さつま芋サラダ みそ汁 フルーツ 南瓜プリン 693kcal		

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆