



献立 2025年10月

デイサービス

曜日	月	火	水	木	金
日付			1	2	3
昼			ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 もやしと平天のごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ 530 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 16.1 g 食塩 2.71 g	ごはん さんまの生姜煮 松風焼き キャベツの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ 551 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 21.4 g 食塩 2.73 g	ごはん 肉じゃが(豚肉) はたけ菜と鶏肉の炒め物 冷やし冬瓜 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 エネ 537 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 14.8 g 食塩 2.79 g
日付	6	7	8	9	10
昼	吹き寄せ寿司 里芋と豚肉の煮物 もやしといんげんの和え物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) エネ 488 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 9.2 g 食塩 3.14 g	ごはん 豚肉のピリ辛炒め キャベツと平天の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て エネ 534 kcal 蛋白 20 g 脂質 20 g 食塩 2.43 g	肉そば もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ エネ 601 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 29.9 g 食塩 4.19 g	萩ごはん さばの南部焼き ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(白菜・もやし) 手作り柿ミックスゼリー エネ 569 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 21.1 g 食塩 2.13 g	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ﾀﾞﾚ) 高野豆腐の煮物 小松菜と平天の麴ﾅﾑﾙ和え 中華スープ(ザーサイ・わかめ) エネ 565 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 23 g 食塩 3.03 g
日付	13	14	15	16	17
昼	ごはん 赤魚の西京焼き れんこんと平天の金平 とろろの梅かつお和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) エネ 455 kcal 蛋白 22 g 脂質 6.8 g 食塩 2.42 g	さつまいもごはん さわらの照り焼き すろｯﾎﾟ[和歌山県郷土料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) いりこ風味 マンゴー缶 エネ 474 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 8 g 食塩 2.17 g	ごはん 豚カツの卵とじ 高野豆腐のサイコロ煮 赤だし(えのき・わかめ) ちりめん山椒 エネ 645 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.58 g	握り寿司 きつねうどん 大根と豚肉の利休煮 キャベツの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ エネ 559 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 18 g 食塩 4.63 g	ごはん 豚肉のバター醤油炒め かにシューマイ 白菜と大根葉のからし和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ 583 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 21.8 g 食塩 2.51 g
日付	20	21	22	23	24
昼	秋の恵みカレー ﾁﾝｹﾞﾝ菜の洋風お浸し ヨーグルトのはちみつソースかけ エネ 537 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 16.9 g 食塩 2.06 g	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜と豚肉の炒め煮 おくらのとろろ和え 味噌汁(大根・わかめ) エネ 578 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 23 g 食塩 2.26 g	あさりごはん ホッケの塩麴焼き れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) いりこ風味 エネ 483 kcal 蛋白 30.7 g 脂質 7.7 g 食塩 3.19 g	ごはん ｼｵｶﾞﾈﾀﾞﾗの揚げ浸し しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根葉・人参) ミルク寒天のあんずソースかけ エネ 506 kcal 蛋白 23 g 脂質 14.1 g 食塩 2 g	ねぎとろ丼 たけのこと豚肉の煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし) エネ 504 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 14.8 g 食塩 3.33 g
日付	27	28	29	30	31
昼	ごはん あじの香味焼き 絹揚げの煮物 いんげんの塩ﾎﾝ和え 味噌汁(人参・しめじ) 白味噌仕立て エネ 513 kcal 蛋白 27.6 g 脂質 14 g 食塩 2.7 g	木の葉丼 しろなのじゃこ炒め 味噌汁(さつまいも・しいたけ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ 448 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 5.7 g 食塩 2.83 g	醤油ラーメン えびシューマイ キャベツのマヨサラダ エネ 480 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 17.5 g 食塩 4.75 g	ごはん コロッケ(中濃ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(あさり・わかめ) エネ 530 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.63 g	ごはん 白身魚の山椒煮 やっこ(味噌ﾀﾞﾚ) 大根と平天のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(玉ねぎ・しろな) エネ 445 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 8.4 g 食塩 2.21 g
	10月6日(月)昼食 吹き寄せ寿司 十五夜 	10月9日(木)昼食 萩ごはん 	10月14日(火)昼食 さつまいもごはん 	10月14日(火)昼食 すろｯﾎﾟ [和歌山県郷土料理] 	
	「吹き寄せ」とは、落ち葉や木の実が風で“吹き寄せ”られたさまざまな彩りを表す食べ物です。10月6日は十五夜で、秋の実りに感謝したことが日本の十五夜の由来という説があるそうです。えびや鰻や銀杏のトッピングで秋を感じながら見た目も楽しんでください。	「萩」は秋の七草の1つで、秋になるといっせいに小さなピンクの花を咲かせます。春と冬の七草は食用、夏と秋の七草は観賞用として古くから伝えられています。萩ごはんは、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見立てた秋のごはんです。	さつまいもは、秋の味覚として非常に人気があり、その甘さや栄養価の高さから愛されています。さつまいもごはんは、シンプルでありながらその甘さを存分に楽しむ事が出来る料理です。さつまいもの食感とごはんの相性はピッタリです。お楽しみに。	すろｯﾎﾟとは、和歌山県の郷土料理で、大根や人参を千六本に刻んだ料理なので、「せんろｯﾎﾟん」が「すろｯﾎﾟ」となまったと言われているそうです。千切りにした人参や大根の煮物ですが、酢が入っているのが特徴です。箸休めにぴったりです。	