

10月 献立表

施設長	センター長	管理栄養士

現場:ファミリーマイホーム デイサービス
献立種類:常食
期 間:2025/10/1～2025/10/31

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食		梅ご飯 味噌汁(連草・豆腐) えびしんじょう 切干大根の煮物 ねばねば野菜のとろろ和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(わかめ・しめじ) カレイの野菜あんかけ じゃが芋のたらこ和え ひじきサラダ ヨーグルト	あんかけ焼きそば もずくスープ 卵豆腐 小松菜の磯和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) つくねのみぞれ生姜あん 五目きんぴら おくらと長芋の和え物 ヨーグルト	
		I単位 - 551 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 94.9 g 食塩 3.4 g	I単位 - 509 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 72.0 g 食塩 2.0 g	I単位 - 531 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.7 g	I単位 - 585 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 89.7 g 食塩 4.2 g	
		薄皮まんじゅう 44 kcal	バウムクーヘン 97 kcal	クレープ 89 kcal	どら焼き 80 kcal	
	6	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 味噌汁(連草・えのき) アジフライ ジャコとピーマンの炒め物 キャベツのゆかり和え ヨーグルト	さつまいもごはん 味噌汁(舞茸・大根) 肉豆腐 五目きんぴら 切干大根サラダ ヨーグルト	松茸ご飯 味噌汁(わかめ・揚) さんまの塩焼き 南瓜の甘煮 小松菜のお浸し ヨーグルト	ご飯 味噌汁(連草・豆腐) 筑前煮 ポテトのクリーム煮 青じそ和え ヨーグルト	五目ご飯 味噌汁(わかめ・えのき) 千草蒸 ふきの炒め煮 白菜の柚子和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 豚肉のガーリックバター炒め 大根のかにあんかけ ほうれん草のごま和え ヨーグルト
	I単位 - 600 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 92.8 g 食塩 3.2 g	I単位 - 661 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 82.0 g 食塩 2.6 g	I単位 - 551 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩 3.3 g	I単位 - 476 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 79.3 g 食塩 2.6 g	I単位 - 475 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 76.3 g 食塩 3.0 g	I単位 - 498 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 70.4 g 食塩 2.4 g
	みたらし団子 80 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal	クレープ 89 kcal	いちごサブレ 73 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal
	13	14	15	16	17	18
昼食	鶏南蛮そば 肉団子の甘酢あんかけ ヨーグルト	さつまいもごはん すまし汁(卵豆腐・万能葱) アジの南蛮餡かけ 里芋の柚子味噌和え もずくの酢の物 ヨーグルト	チャーハン 中華スープ チンジャオロース 大根のかにあんかけ もやしの中華風サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) 鶏肉の香草焼き 五目豆 キャベツのゆかり和え キウイフルーツ	釜飯風丼 味噌汁(揚・長葱) 林檎とさつま芋の煮物 山芋の磯和え 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁(連草・えのき) スタミナ炒め 切干大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ヨーグルト
	I単位 - 639 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩 6.1 g	I単位 - 542 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 92.4 g 食塩 2.0 g	I単位 - 575 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 71.6 g 食塩 4.1 g	I単位 - 399 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 61.6 g 食塩 1.7 g	I単位 - 530 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 92.9 g 食塩 2.1 g	I単位 - 502 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.6 g 食塩 2.3 g
	どら焼き 80 kcal	人形焼き 80 kcal	チョコバウム 97 kcal	いちごサブレ 73 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal	人形焼き 80 kcal
	20	21	22	23	24	25
昼食	さつまいもごはん 味噌汁(舞茸・長葱) カレイの煮付 大根のえびあんかけ インゲンのごま和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) メンチカツ 五目きんぴら ブロッコリーの辛子和え バナナ	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 筑前煮 カブと油揚げの煮浸し キャベツのシソ和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・絹さや) 鱈の酒蒸し 里芋田楽 山芋のなめ茸和え ヨーグルト	チュモツパ飯 中華スープ 豆腐とエビの辛味炒め チンゲン菜の煮浸し 人参とレーズンのサラダ 桃のコンポート	ご飯 味噌汁(連草・花魁) 鮭の山椒焼き 竹輪とひじきの炒り煮 もずくの酢の物 ヨーグルト
	I単位 - 453 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 2.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩 2.5 g	I単位 - 634 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 99.1 g 食塩 3.2 g	I単位 - 419 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 71.1 g 食塩 2.5 g	I単位 - 506 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 81.8 g 食塩 2.3 g	I単位 - 485 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 63.7 g 食塩 2.6 g	I単位 - 469 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 10.1 g 炭水化物 66.6 g 食塩 4.1 g
	クレープ 89 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	バウムクーヘン 97 kcal	いちごサブレ 73 kcal	クレープ 89 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal
	27	28	29	30	31	
昼食	さつまいもごはん なめこ汁 アジの南蛮餡かけ 厚揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのごま和え 洋梨のコンポート	スパゲティーナポリタン コーンスープ 海老とブロッコリーのハニーマスタード フレンチサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ・しめじ) 鮭のカレームニエルまたはさんまの味噌煮 カブと油揚げの煮浸し もずくの酢の物 ヨーグルト	ご飯 非常食弁当 ヨーグルト	パン 野菜スープ ラザニア 南瓜のクリーム煮 りんごと白菜の和え物	
	I単位 - 580 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 88.7 g 食塩 2.2 g	I単位 - 483 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 76.8 g 食塩 2.5 g	I単位 - 530 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 66.7 g 食塩 2.6 g	I単位 - 387 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.0 g	I単位 - 664 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 84.0 g 食塩 2.5 g	
	どら焼き 80 kcal	人形焼き 80 kcal	モンブラン 125 kcal	チョコバウム 97 kcal	かぼちゃプリン 178 kcal	