

拾六町デイサービスセンター

令和3年10月 献立表

月		火		水		木		金		土	
								1		2	
								赤飯・太刀魚の山椒焼き 蓮根のそぼろ煮 海藻サラダ 味噌汁・キーウィフルーツ おやつ:杏仁豆腐 エネルギー:785kcal 塩分:3.7g		ご飯・豚肉じゃが 茄子のみそ炒め 春菊のポン酢和え 吸い物・黄桃缶 おやつ:バナナケーキ エネルギー:616kcal 塩分:3g	
4		5		6		7		8		9	
ご飯・鮭のマヨネーズ焼き キャベツとしめじのソテー ごぼうのサラダ 味噌汁・つぼ漬け おやつ:マーブルケーキ エネルギー:758kcal 塩分:3.4g		ご飯・鶏肉治部煮 イカの五目炒め ごま豆腐 味噌汁・バナナ おやつ:いちごババロア エネルギー:713kcal 塩分:3.5g		ご飯・回鍋肉 大学芋 春菊ともやしのわさび和え 中華スープ・しば漬け おやつ:黒ゴマ饅頭 エネルギー:663kcal 塩分:3.2g		ご飯・さわらの西京焼き 切りこぶと大豆の煮物 カリフラワーと胡瓜の酢の物 味噌汁・梨 おやつ:パインケーキ エネルギー:657kcal 塩分:3.1g		ご飯・ポークチャップ ガーリックポテト 野菜サラダ コンソメスープ・オレンジ おやつ:ココア蒸しパン エネルギー:585kcal 塩分:2.7g		ご飯・白魚のムニエル ロールキャベツのトマト煮 さつま芋サラダ 味噌汁・はりはり漬け おやつ:南瓜饅頭 エネルギー:666kcal 塩分:4.3g	
11		12		13		14		15		16	
★宮崎名物★ ご飯・チキン南蛮 ぬた芋・ざぶ汁 マンゴー・甘夏 おやつ:南瓜団子 エネルギー:839kcal 塩分:4g		ご飯・カレイのホイル焼き つくねの煮物 ポテトサラダ 味噌汁・白菜漬け おやつ:小倉クレープ エネルギー:717kcal 塩分:3.7g		ハヤシライス マリネサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト おやつ:ブルーベリー蒸しパン エネルギー:739kcal 塩分:4.2g		ちらし寿司 鰯の塩焼き 里芋煮 味噌汁・みかん缶 おやつ:ぜんざい エネルギー:613kcal 塩分:3.8g		ご飯・すき焼き 温泉卵 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁・沢庵漬け おやつ:きんとん エネルギー:629kcal 塩分:3.8g		肉そば おにぎり(のりたま) あさりと小松菜の煮浸し 長芋の梅肉和え おやつ:たこ焼き エネルギー:653kcal 塩分:8.2g	
18		19		20		21		22		23	
ご飯・豚肉の味噌漬け焼き がんもの煮物 キャベツのごまドレ和え そうめん汁・白桃缶 おやつ:黒糖饅頭 エネルギー:755kcal 塩分:2.6g		ご飯・天ぷら盛合せ 大根のくず煮 卵豆腐 清汁・はりはり漬け おやつ:じゃがいも饅頭 エネルギー:538kcal 塩分:4g		ご飯・鮭のクリームソースかけ キャベツと卵のソテー かにと大豆のサラダ 味噌汁・ごましゃくし おやつ:どら焼き エネルギー:665kcal 塩分:3.7g		ご飯・さんまのかば焼き 豆腐のみそ炒め いんげんのごまマヨ和え 味噌汁・野沢菜漬け おやつ:チーズ饅頭 エネルギー:795kcal 塩分:4.6g		ご飯・鯖の照り焼き 根菜煮 おくらのみぞれ和え 吸い物・りんご おやつ:紅茶ゼリー エネルギー:603kcal 塩分:2.3g		ご飯・豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 もやしと胡瓜のごま和え 吸い物・パイン おやつ:マロンババロア エネルギー:664kcal 塩分:3.2g	
25		26		27		28		29		30	
ご飯・鶏肉のおろし煮 南瓜の煮物 カリフラワーとかに棒の辛子和え 沢煮椀・高菜漬け おやつ:芋ようかん エネルギー:745kcal 塩分:3.2g		三色丼 じゃが芋の金平 春雨のサラダ 味噌汁・マンゴー おやつ:きなこおはぎ エネルギー:862kcal 塩分:4.1g		ご飯・さんまの立田焼き 茄子田楽 ほうれん草の辛子和え 吸い物・野沢菜漬け おやつ:牛乳寒天 エネルギー:668kcal 塩分:3.2g		ご飯・豚肉の生姜焼き がめ煮 小松菜のわさび和え 味噌汁・子持昆布 おやつ:フルーツサンド エネルギー:648kcal 塩分:3.6g		ご飯・鶏肉のガーリックソテー ロールキャベツのコンソメ煮 もやしと胡瓜のドレッシング和え 味噌汁・つぼ漬け おやつ:しろあん饅頭 エネルギー:716kcal 塩分:4.1g		ご飯・あじの中華あんかけ シュウマイ ほうれん草ともやしのナムル もずくスープ・梅丸ちゃん漬 おやつ:クレープ エネルギー:592kcal 塩分:4g	