

◆ 希望苑 デイサービス 10月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	赤飯 サケの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ 味噌汁 (えのき・ネギ) 黄桃 (缶)	ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 味噌汁 (なめこ・玉葱) 漬物 パイ (缶)	ミックスサンド ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ アップルティー バナナ	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 味噌汁 (なめこ・玉葱) 漬物 洋ナシ (缶詰)	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 大根のきんぴら 味噌汁 (なす・玉葱) 漬物 フルーツカクテル
	カステラ	わらびもち風	コーヒーゼリー	ホットケーキサンド	ドームケーキ (こしあん)
	I補* - 564kcal 蛋白質 26.2g 脂質 13.2g 食塩 2.3g	I補* - 532kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.5g 食塩 2.6g	I補* - 552kcal 蛋白質 23g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	I補* - 539kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.2g 食塩 2.3g	I補* - 504kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10g 食塩 2.8g
7	8	9	10	11	12
ご飯 サバの味噌煮 白和え 吸物 (はんぺん・長ネギ) 漬物 パイ (缶)	ご飯 手作りヒレカツ もずく三杯酢 味噌汁 (板ふ・長ネギ) 漬物 みかん (缶)	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 五目煮 味噌汁 (ジャガイモ・玉葱) 漬物 黄桃 (缶)	ご飯 回鍋肉 中華風和え物 コーンと豆腐のスープ 漬物 フルーツカクテル	かき玉そば さつまいもの甘煮 かにかま天 バナナ	秋のフェスティバル 
バームクーヘン	シベリア	小麦まんじゅう	フルーツゼリー	水ようかん (抹茶)	
I補* - 587kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25.6g 食塩 3.9g	I補* - 572kcal 蛋白質 28.5g 脂質 12.5g 食塩 2.6g	I補* - 562kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.8g 食塩 3.5g	I補* - 538kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.6g 食塩 3.1g	I補* - 622kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.2g 食塩 6.6g	I補* - 588kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.8g 食塩 4.2g
14	15	16	17	18	19
ご飯 麻婆豆腐 カニかまサラダ かき玉汁 漬物 洋ナシ (缶詰)	ご飯 クリームコロッケ 辛子和え 味噌汁 (大根・油揚げ) 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ピーマンの肉詰 春雨サラダ 味噌汁 (ジャガイモ・玉葱) 漬物 パイ (缶)	鶏白湯ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 豚汁 バナナ	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 味噌汁 (大根・長ネギ) 漬物 黄桃 (缶)
ドームケーキ (こしあん)	ホットケーキサンド	黒糖まんじゅう	水ようかん	クレープ	ロールケーキ
I補* - 587kcal 蛋白質 25g 脂質 19.5g 食塩 3.6g	I補* - 619kcal 蛋白質 14.8g 脂質 25.3g 食塩 3g	I補* - 592kcal 蛋白質 21g 脂質 16g 食塩 2.8g	I補* - 596kcal 蛋白質 31.5g 脂質 27g 食塩 7.3g	I補* - 568kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.4g 食塩 4.7g	I補* - 521kcal 蛋白質 26.2g 脂質 15g 食塩 2.9g
21	22	23	24	25	26
◆群馬県郷土料理◆	ご飯 ムキカレイのパン粉焼き 野菜のトマト煮込み 味噌汁 (豆腐) 漬物 洋ナシ (缶詰)	オムライス コールスローサラダ カブのコンソメスープ パイ (缶)	カレー丼 辛子和え 豚汁 フルーツカクテル	秋の味覚・重箱弁当	ご飯 大根と豚肉のマーボー炒め わさび和え 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 漬物 みかん (缶)
ロールケーキ	黒糖ふかし	水ようかん (栗)	カルピスゼリー	吹雪まんじゅう	ババロア
I補* - 510kcal 蛋白質 22g 脂質 7.2g 食塩 4.1g	I補* - 591kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.9g 食塩 2.9g	I補* - 537kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.7g 食塩 3g	I補* - 517kcal 蛋白質 20g 脂質 13.3g 食塩 2.3g	I補* - 536kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.1g 食塩 2.6g	I補* - 529kcal 蛋白質 22g 脂質 18.9g 食塩 2.5g
28	29	30	31		
ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 吸物 (わかめ、三つ葉) 漬物 洋ナシ (缶詰)	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃとひじきの煮物 味噌汁 (ほうれん草) 漬物 フルーツカクテル	セレクトメニュー A) カレーラーメン B) 天津飯・中華スープ 焼き餃子 杏仁豆腐	親子丼 からし和え 味噌汁 (大根・きゃべつ) 漬物 黄桃 (缶)		
バームクーヘン	きみじぐれ	コーヒーゼリー	クリームサンド		
I補* - 553kcal 蛋白質 21g 脂質 22.9g 食塩 3.5g	I補* - 590kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.8g 食塩 4g	I補* - 158kcal 蛋白質 5.6g 脂質 4.9g 食塩 0.8g	I補* - 516kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.6g 食塩 3.2g		

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。