

10月献立表

デイサービスセンターずっと・そっと

令和7年10月

月	火	水	木	金	土		
デイサービスセンター ずっと・そつとを ご利用いただきありがとうございます。		1日 麺の日 豚汁うどん 白菜と小松菜のお浸し 焼きなす りんごゼリー	2日 ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 水菜のポン酢和え じゃが芋のすまし汁	3日 丼の日 豚肉のみそ炒め丼 ほうれん草のナムル キャベツのバインサラダ 舞茸のスープ	4日 エビピラフ かぼちゃのシチュー 水菜のごまサラダ ミックスフルーツ		
		エネルギー 309 kcal タンパク質 12.7 g 塩分 2.4 g おやつ パウムクーヘン エネルギー 132 kcal タンパク質 1.9 g 塩分 0.1 g 合計 エネルギー 441 kcal タンパク質 14.6 g 塩分 2.5 g	エネルギー 411 kcal タンパク質 22.4 g 塩分 1.8 g おやつ 今川焼(あんこ) エネルギー 178 kcal タンパク質 3.8 g 塩分 0.4 g 合計 エネルギー 589 kcal タンパク質 26.2 g 塩分 2.2 g	エネルギー 455 kcal タンパク質 16.9 g 塩分 1.4 g おやつ アップルパイ エネルギー 127 kcal タンパク質 1.5 g 塩分 0.2 g 合計 エネルギー 582 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 1.6 g	エネルギー 457 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 2.9 g おやつ あんぱターバン エネルギー 79 kcal タンパク質 0 g 塩分 0.2 g 合計 エネルギー 536 kcal タンパク質 18.4 g 塩分 3.1 g		
		6日 十五夜 ごはん 月見ハンバーグ きのこのバターソテー コールスローサラダ かぶのスープ	7日 丼の日 中華丼 春雨サラダ チンゲン菜のピリ辛和え ほうれん草のみそ汁	8日 ごはん 白身魚のフライ 洋風煮合わせ わかめサラダ きのこのみそ汁	9日 麺の日 和風きのこスパゲティ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの胡麻和え 安納芋のムース	10日 ごはん 豚肉と秋野菜の西京煮 切り干し大根の旨煮 小松菜の磯香和え なめこのすまし汁	11日 ごはん 麻婆豆腐 青菜の中華風炒め かにかまサラダ たまごスープ
		エネルギー 561 kcal タンパク質 21.9 g 塩分 3.1 g おやつ ブルーベリータルト エネルギー 87 kcal タンパク質 0.6 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 648 kcal タンパク質 22.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 409 kcal タンパク質 13.1 g 塩分 2.4 g おやつ チーズドック エネルギー 159 kcal タンパク質 5.8 g 塩分 0.3 g 合計 エネルギー 568 kcal タンパク質 18.9 g 塩分 2.7 g	エネルギー 428 kcal タンパク質 14.6 g 塩分 3 g おやつ チョコ蒸しケーキ エネルギー 151 kcal タンパク質 2.6 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 579 kcal タンパク質 17.2 g 塩分 3 g	エネルギー 450 kcal タンパク質 22.5 g 塩分 1.5 g おやつ 紅茶のロールケーキ エネルギー 166 kcal タンパク質 2.9 g 塩分 0.2 g 合計 エネルギー 616 kcal タンパク質 25.4 g 塩分 1.7 g	エネルギー 407 kcal タンパク質 21 g 塩分 1.6 g おやつ 手作りのにんじんゼリー エネルギー 27 kcal タンパク質 1.3 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 494 kcal タンパク質 22.3 g 塩分 1.6 g	エネルギー 402 kcal タンパク質 16.9 g 塩分 2.7 g おやつ パナナマフィン エネルギー 144 kcal タンパク質 1.8 g 塩分 0.3 g 合計 エネルギー 546 kcal タンパク質 18.7 g 塩分 3 g
		13日 スポーツの日 栗ご飯 鶏肉の甘酢炒め きのこのほうれん草の和え物 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃプリン	14日 ごはん さばのおろし煮 じゃが芋のきんぴら 長芋の梅しそ和え 玉ねぎのみそ汁	15日 カレーの日 カレーライス マカロニのトマト煮 蒸し野菜のサラダ 煮りんご	16日 ごはん 鶏のから揚げ もやしの中華風和え かぶのピリ辛和え さつま汁	17日 麺の日 味噌ラーメン パンパンジーサラダ しゅうまい 桃の杏仁豆腐	18日 丼の日 親子丼 きのこの煮浸し ほうれん草の香味和え 麩のすまし汁
エネルギー 524 kcal タンパク質 18.3 g 塩分 2.3 g おやつ たいやき(カスタード) エネルギー 180 kcal タンパク質 3 g 塩分 0.5 g 合計 エネルギー 704 kcal タンパク質 21.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー 438 kcal タンパク質 19.4 g 塩分 2.5 g おやつ チョコデニッシュ エネルギー 141 kcal タンパク質 2.3 g 塩分 0.2 g 合計 エネルギー 579 kcal タンパク質 21.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 501 kcal タンパク質 13.6 g 塩分 1.7 g おやつ 小豆あんパン エネルギー 216 kcal タンパク質 5.3 g 塩分 0.3 g 合計 エネルギー 717 kcal タンパク質 18.9 g 塩分 2 g	エネルギー 409 kcal タンパク質 15.6 g 塩分 1.4 g おやつ パンナコッタ エネルギー 144 kcal タンパク質 2.5 g 塩分 0.1 g 合計 エネルギー 553 kcal タンパク質 18.1 g 塩分 1.5 g	エネルギー 527 kcal タンパク質 23.6 g 塩分 2.5 g おやつ カステラ エネルギー 82 kcal タンパク質 1.7 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 609 kcal タンパク質 25.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 417 kcal タンパク質 20.8 g 塩分 2.3 g おやつ 生クリーム入りパウンドケーキ エネルギー 40 kcal タンパク質 0.7 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 457 kcal タンパク質 21.5 g 塩分 2.3 g		
20日 ごはん めかじきの味噌漬け焼き 白菜と鶏団子の煮物 大根なます 玉ねぎのすまし汁	21日 麺の日 かけそば 天ぷら盛り合わせ ぜんまい煮 フルーツミックス	22日 ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ ごぼうのきんぴら キャベツときゅうりのサラダ 椎茸のすまし汁	23日 炊き込みご飯の日 鶏ごぼう炊き込みご飯 チキンカツ ほうれん草のお浸し 金時豆の甘煮 とん汁	24日 クリームシチュー えびとブロッコリーのガーリックソテー 白菜ときゅうりのサラダ 栗のムース	25日 麺の日 カレーうどん 小松菜の胡麻和え かぶの酢の物 りんごのムース		
エネルギー 430 kcal タンパク質 20.6 g 塩分 2.6 g おやつ モンブラン エネルギー 138 kcal タンパク質 1.7 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 568 kcal タンパク質 22.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 491 kcal タンパク質 16.6 g 塩分 3 g おやつ マロンパイ エネルギー 136 kcal タンパク質 2.1 g 塩分 0.2 g 合計 エネルギー 627 kcal タンパク質 18.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 442 kcal タンパク質 20.8 g 塩分 1.4 g おやつ 抹茶プリン エネルギー 52 kcal タンパク質 0.1 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 494 kcal タンパク質 20.9 g 塩分 1.4 g	エネルギー 535 kcal タンパク質 19.6 g 塩分 1.8 g おやつ さつま芋蒸しケーキ エネルギー 148 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g 合計 エネルギー 683 kcal タンパク質 21.8 g 塩分 1.9 g	エネルギー 520 kcal タンパク質 20.3 g 塩分 2.6 g おやつ だら焼き エネルギー 175 kcal タンパク質 3.7 g 塩分 0.2 g 合計 エネルギー 695 kcal タンパク質 24 g 塩分 2.8 g	エネルギー 411 kcal タンパク質 14.2 g 塩分 2.3 g おやつ ベルギーワッフル エネルギー 68 kcal タンパク質 1.0 g 塩分 0.1 g 合計 エネルギー 479 kcal タンパク質 15.2 g 塩分 2.4 g		
27日 麺の日 ちゃんぽんめん えび餃子 大根のごま酢和え	28日 ごはん 根菜と豚肉の煮物 キャベツの煮浸し 小松菜のツナ和え 大根とわかめのみそ汁	29日 丼の日 焼き肉丼 チンゲン菜とわかめのサラダ 春雨スープ	30日 ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおろし酢和え かぼちゃの甘煮 根菜のみそ汁	31日 ハロウィン ごはん 蒸し魚の香味ソースかけ 里芋のサラダ れんこんのマリネ 小松菜のすまし汁			
エネルギー 387 kcal タンパク質 16.7 g 塩分 3.1 g おやつ きなこおはぎ エネルギー 110 kcal タンパク質 2.2 g 塩分 0.1 g 合計 エネルギー 497 kcal タンパク質 18.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 414 kcal タンパク質 15 g 塩分 2.0 g おやつ カスタードプリン エネルギー 107 kcal タンパク質 4.7 g 塩分 0.1 g 合計 エネルギー 521 kcal タンパク質 19.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 402 kcal タンパク質 14.4 g 塩分 2.3 g おやつ 今川焼(カスタード) エネルギー 141 kcal タンパク質 3 g 塩分 0.1 g 合計 エネルギー 543 kcal タンパク質 17.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 492 kcal タンパク質 17 g 塩分 3.2 g おやつ あんドーナツ エネルギー 130 kcal タンパク質 1.7 g 塩分 0 g 合計 エネルギー 622 kcal タンパク質 18.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 510 kcal タンパク質 20.2 g 塩分 3.5 g おやつ かぼちゃのマフィン エネルギー 82 kcal タンパク質 1.4 g 塩分 0.7 g 合計 エネルギー 592 kcal タンパク質 21.6 g 塩分 4.2 g			