


# 月間献立表

令和1年10月

デイサービスセンター新橋さくらの園

		2019年10月1日(火)	2019年10月2日(水)	2019年10月3日(木)	2019年10月4日(金)	2019年10月5日(土)	
昼食		米飯	米飯	菜めし	米飯	米飯	
		さばのおろし煮	鶏肉のしょうが焼き	おでん	キーマカレー	かわいいのムニエル焦がしバターソース	
		さといものそぼろあん	かぼちゃとレーズンのサラダ	青梗菜とかにかまの和え物	ほうれん草とかにかまの和え物	カリフラワーの甘酢和え	
		わかめと長ネギの酢味噌和え	ほうれん草のソテー	柴漬け	フルーツサラダ	フルーツ (バナナ)	
		吸い物	味噌汁	けんちん汁	コンソメスープ	ミネストローネ	
栄養量	E	504kcal	394kcal	359kcal	570kcal	479kcal	
	P	30.2g	19.9g	16.4g	25.9g	21.0g	
	F	10.4g	7.8g	6.8g	19.9g	11.2g	
	S	3.2g	2.7g	4.1g	3.4g	1.8g	
		2019年10月7日(月)	2019年10月8日(火)	2019年10月9日(水)	2019年10月10日(木)	2019年10月11日(金)	2019年10月12日(土)
昼食	味噌ラーメン	米飯	🌟秋のどんぶり🌟	米飯	米飯	チキンライス	
	三色しゅうまい	鶏肉のバーベキュー焼き	北海海鮮丼	さわらのあかね焼き	豆腐のハンバーグ照り焼きソース	クリームコロッケ	
	マンゴープリン	インゲンとホタテの和え物	煮しめ 漬物2種	あげだし豆腐おろし添え	温野菜のマヨネーズ和え	ホタテフライ	
		さつまいものゆずバター煮	プチケーキ	青梗菜のおひたし	フルーツ(キウイ)	ブロッコリーサラダ	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	吸い物	味噌汁	コンソメスープ	
栄養量	E	482kcal	493kcal	492kcal	312kcal	511kcal	533kcal
	P	20.6g	24.7g	19.1g	17.4g	20.5g	18.3g
	F	15.3g	12.9g	13.8g	16.5g	14.0g	18.9g
	S	2.6g	3.2g	3.6g	2.8g	3.1g	3.1g
		2019年10月14日(月)	2019年10月15日(火)	2019年10月16日(水)	2019年10月17日(木)	2019年10月18日(金)	2019年10月19日(土)
昼食	米飯	米飯	米飯	にゅうめん	米飯	菜めし	
	秋刀魚の塩焼き	鶏肉の朴葉焼き	青ひらすの柚あん焼き	さつまいもの甘露煮	家常豆腐	豆腐ハンバーグおろしソース	
	ブロッコリーとホタテのサラダ	大根とさつまいもの煮物	キャベツの胡麻和え	きゅうりとツナのサラダ	水餃子	きのこベーコン炒め	
	きのこの甘煮	たらもサラダ	炒り豆腐		白菜とハムの和え物	きんとき煮豆	
	吸い物	味噌汁	味噌汁			吸い物	
栄養量	E	435kcal	585kcal	422kcal	497kcal	360kcal	549kcal
	P	20.3g	24.1g	26.3g	19.1g	16.9g	23.1g
	F	16.1g	21.6g	6.5g	13.8g	3.5g	14.8g
	S	2.5g	5.0g	3.1g	2.6g	2.1g	2.4g

# 月間献立表

令和1年10月

デイサービスセンター新橋さくらの園

		2019年10月21日(月)	2019年10月22日(火)	2019年10月23日(水)	2019年10月24日(木)	2019年10月25日(金)	2019年10月26日(土)
朝食		米飯 肉豆腐 大根のさっぱり和え かぼちゃのコンソメ煮 味噌汁	黒米入りさつま芋ご飯 カレーの照り焼き さつま揚げと野菜の煮物 おくらの胡麻和え 味噌汁	 ポークカレー 具沢山トマト煮 ジョア	米飯 さばのしぐれ煮 かぼちゃサラダ フルーツメロン) 吸い物	米飯 豚丼 大根のかにあん 小松菜とにんじんのナムル 温泉たまご/吸い物	米飯 鱈の塩麹蒸し 大根とベーコンの煮物 キャベツの梅和え 味噌汁
	E	446kcal	426kcal	538kcal	511kcal	583kcal	417kcal
	P	18.4g	24.0g	18.8g	27.6g	21.7g	21.2g
	F	10.2g	5.9g	16.1g	13.4g	22.3g	7.4g
	S	3.3g	3.6g	2.4g	4.2g	3.2g	3.7g
		2019年10月28日(月)	2019年10月29日(火)	2019年10月30日(水)	2019年10月31日(木)		
朝食		米飯 白身魚の柳川風 高菜の炒め物 れんこんサラダ 味噌汁	米飯 野菜のてんぷら にんじんまんじゅう ブロッコリーのおかか和え 豚汁	米飯 すずきのみりんしょうゆ焼き 揚げなすの和風あんかけ 大根の明太マヨネーズサラダ けんちん汁	米飯 麻婆豆腐 伴三条 パナコッタ 中華スープ		
	E	457kcal	538kcal	472kcal	493kcal		
	P	21.1g	18.3g	20.3g	21.0g		
	F	12.7g	16.8g	18.1g	14.1g		
	S	3.5g	3.0g	2.7g	3.0g		



E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分 ★献立は、都合により変更になることもあります。

8月と9月の粋Cafeです。

8月は最近はやりのばすちーこと、バスク風チーズケーキ。

本来のレシピでは、ボトムはないのですが、



すいかのチョコチップクッキーを見つけたので使ってみました。

赤いものはすいかのゼリー。

9月はなしのカスタードパイ。

なしを自身の水分だけで煮て、カスタードクリームと合わせました。

どちらも好評！喜んでいただけました。



# 粋Cafe

# 月間献立表

令和1年10月

デイサービスセンター新橋さくらの園



