

2025 令和7年 9月

デイサービスふくろう 献立表

ご利用者様ごとにごはんの量が異なるため、
ごはんの栄養価は含まれていません。ご了承下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01 豆腐の豚すき煮 小松菜の中華和え 筍の金平 みそ汁 フルーツ	02 豚肉の味噌ケチャップ炒め さつま芋のバター風味 カリフラワーとカニカマのサラダ すまし汁	03 根菜と豚肉の炊き込みご飯 野菜のかき揚げ 茶碗蒸し 漬物 すまし汁 フルーツ	04 照り焼きチキン 筍の煮物 マカロニサラダ みそ汁	05 赤魚のしそ醤油かけ 白菜のさつま煮 アスパラの小海老和え みそ汁
K c a l 266 タンパク質 ^g 12.9 脂 質 ^g 12.4 炭水化物 ^g 27.9 塩 分 ^g 1.8	K c a l 345 タンパク質 ^g 17.9 脂 質 ^g 15.5 炭水化物 ^g 35.9 塩 分 ^g 2.5	K c a l 378 タンパク質 ^g 13.9 脂 質 ^g 21.6 炭水化物 ^g 33.9 塩 分 ^g 3.4	K c a l 310 タンパク質 ^g 18.3 脂 質 ^g 16.6 炭水化物 ^g 24.3 塩 分 ^g 2.0	K c a l 250 タンパク質 ^g 21.1 脂 質 ^g 10.9 炭水化物 ^g 17.0 塩 分 ^g 2.3
08 のり塩チキンカツ& 野菜コロッケ 肉団子の煮物 サラダビーフン みそ汁 フルーツ	09 すき焼き風コロッケ &エビフライ 根菜の煮物 海藻サラダ みそ汁	10 うに風味かけごはん 豚肉のバーベキュー風炒め ふきと竹輪の煮物 キャベツのゆずみそ和え すまし汁	11 愛媛名物！ 芋炊きうどん レモン香る愛媛県産真鯛カツ チンゲン菜の山椒醤油和え フルーツ	12 ホッケのみそ漬け焼き おからの煮物 きゅうりとカニカマの中華和え すまし汁
K c a l 374 タンパク質 ^g 14.2 脂 質 ^g 14.4 炭水化物 ^g 49.5 塩 分 ^g 3.7	K c a l 348 タンパク質 ^g 12.1 脂 質 ^g 17.1 炭水化物 ^g 38.5 塩 分 ^g 2.9	K c a l 318 タンパク質 ^g 15.7 脂 質 ^g 17.8 炭水化物 ^g 25.4 塩 分 ^g 2.1	K c a l 539 タンパク質 ^g 18.5 脂 質 ^g 11 炭水化物 ^g 88.9 塩 分 ^g 3.3	K c a l 237 タンパク質 ^g 18.5 脂 質 ^g 11.8 炭水化物 ^g 15.5 塩 分 ^g 1.6
15 お赤飯 豚肉のすき煮 香味シューマイ きゅうりのサラダ みそ汁	16 たまご風かけごはん 肉団子の甘酢炒め ひじき煮 インゲンのなめ茸和え みそ汁	17 赤魚の煮付け ビーフン炒め カリフラワーとツナの中華和え 中華スープ	18 メンチカツ& 柱フライ 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ みそ汁	19 豆腐と豚肉のとりみ煮 ちびっ子お好み焼き ブロッコリーの小海老和え みそ汁
K c a l 429 タンパク質 ^g 20.1 脂 質 ^g 24.9 炭水化物 ^g 32.8 塩 分 ^g 3.3	K c a l 323 タンパク質 ^g 12.4 脂 質 ^g 16.0 炭水化物 ^g 34.0 塩 分 ^g 3.9	K c a l 247 タンパク質 ^g 19.2 脂 質 ^g 8.9 炭水化物 ^g 20.7 塩 分 ^g 2.0	K c a l 406 タンパク質 ^g 15.1 脂 質 ^g 23.9 炭水化物 ^g 32.7 塩 分 ^g 2.7	K c a l 292 タンパク質 ^g 19.0 脂 質 ^g 14.6 炭水化物 ^g 22.8 塩 分 ^g 2.2
22 手作り千草焼き 大根と鶏肉の煮物 スナックと海藻のサラダ みそ汁	23 秋の吹き寄せ丼 大豆五目煮 じゃが芋のサラダ みそ汁 和梨ゼリー	24 わかめそば 豚肉と野菜炒め キャベツのさっぱり和え フルーツ	25 オープンオムレツ ほうれん草の炒め煮 ピクルス みそ汁	26 肉団子と大豆のトマト煮 チンゲン菜のベーコン炒め スパゲティサラダ ヨーグルト
K c a l 295 タンパク質 ^g 18.3 脂 質 ^g 17.9 炭水化物 ^g 17.4 塩 分 ^g 2.4	K c a l 441 タンパク質 ^g 22.1 脂 質 ^g 24.7 炭水化物 ^g 37.5 塩 分 ^g 2.3	K c a l 467 タンパク質 ^g 22.0 脂 質 ^g 10.0 炭水化物 ^g 72.8 塩 分 ^g 3.2	K c a l 299 タンパク質 ^g 17.7 脂 質 ^g 19.0 炭水化物 ^g 15.9 塩 分 ^g 2.7	K c a l 357 タンパク質 ^g 18.3 脂 質 ^g 14.6 炭水化物 ^g 41.1 塩 分 ^g 3.1
29 和風ハンバーグ ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	30 キタノメヌケの竜田焼き じゃが芋の花がんも煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁	熱中症に 気をつけよう エアコンを 上手に使うって 水分をこまめに とってね！		
K c a l 295 タンパク質 ^g 14.5 脂 質 ^g 17.8 炭水化物 ^g 32.5 塩 分 ^g 2.5	K c a l 250 タンパク質 ^g 19.9 脂 質 ^g 10.2 炭水化物 ^g 21.2 塩 分 ^g 2.4			

8月生まれお誕生日おめでとう！



♪ふくろうの美味しいごはん♪

