

2025

令和7年

10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	土曜日	日曜日
		01 秋の生姜みそ丼 味付け湯葉 ほうれん草と コーンのサラダ すまし汁 フルーツ	02 秋の彩りごはん 鶏ささみとなすのみ ぞれあんかけ 豆腐のふわふわ玉子 とじ マカロニコーンサラダ みそ汁 フルーツ	03 ふりかけご飯 豆腐のふわふわ煮 ウィンナーの炒め物 きゅうりのゆず塩 和え みそ汁	04	05
		K c a l 370 タンパク質 _g 14.6 脂 質 _g 23.2 炭水化物 _g 29.9 塩 分 _g 2.4	K c a l 481 タンパク質 _g 23.3 脂 質 _g 22.2 炭水化物 _g 48.2 塩 分 _g 3.2	K c a l 262 タンパク質 _g 17.7 脂 質 _g 15.1 炭水化物 _g 15.9 塩 分 _g 2.2		
06 お月見ちらし寿司 あさりと玉ねぎの 炒め煮 ワカメとトマトの 中華和え すまし汁 フルーツ	07 木の葉丼 筍の金平 チンゲン菜のツナ 和え お吸い物 フルーツミックス	08 鶏肉と旬野菜の 焼き浸し  信太煮 マカロニサラダ きのこ汁	09 五穀ご飯 ハガツオの たれがらめ 切干大根煮 インゲンのなめ茸 和え みそ汁	10 鮭チャーハン 香味シューマイ チンゲン菜の彩り 和え 春雨スープ	11	12
K c a l 362 タンパク質 _g 17.3 脂 質 _g 17.8 炭水化物 _g 34.1 塩 分 _g 3.8	K c a l 229 タンパク質 _g 12.7 脂 質 _g 9.7 炭水化物 _g 22.7 塩 分 _g 4.4	K c a l 412 タンパク質 _g 22.8 脂 質 _g 24.3 炭水化物 _g 29.0 塩 分 _g 2.0	K c a l 294 タンパク質 _g 20.6 脂 質 _g 15.5 炭水化物 _g 19.4 塩 分 _g 2.2	K c a l 354 タンパク質 _g 19.0 脂 質 _g 18.6 炭水化物 _g 27.3 塩 分 _g 3.7		
13 银杏ごはん 秋の鶏肉スタミナ煮 キャベツの小海老炒め トマトと玉ねぎの サラダ みそ汁	14 ブリの煮付け ピーマンとツナの 炒め煮 チンゲン菜とハム の和え物 みそ汁	15 舞茸ごはん 島根名物！ 鯖の煮食い 大根とオクラの わさび和え お吸い物	16 豚肉とキャベツの煮物 ブロッコリーとウイ ンナーの炒め煮 ほうれん草とパプリ カの和え物 みそ汁	17 お楽しみ メニュー	18	19
K c a l 363 タンパク質 _g 19.3 脂 質 _g 19.7 炭水化物 _g 31.5 塩 分 _g 3.3	K c a l 266 タンパク質 _g 21.5 脂 質 _g 13.1 炭水化物 _g 15.2 塩 分 _g 2.2	K c a l 251 タンパク質 _g 20.0 脂 質 _g 14.0 炭水化物 _g 16.2 塩 分 _g 3.8	K c a l 260 タンパク質 _g 19.0 脂 質 _g 14.2 炭水化物 _g 16.5 塩 分 _g 2			
20 すき焼き風コロッ ケ&エビフライ スナップとコーン のソテー 菜の花の玉子サラダ オニオンスープ	21 イカハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁 マスカットゼリー	22 ゆず香る 鶏肉とかぼちゃの 照り焼き丼 味付け湯葉 菜の花のサラダ みそ汁 フルーツ	23 赤魚の和風焼き 高野豆腐の煮物 白菜の梅和え みそ汁	24 甘辛れんこんと豚肉 の秋ちらし寿司 豆腐の野菜あん 白菜のゆずみそ和え すまし汁 フルーツ	25	26
K c a l 384 タンパク質 _g 12.3 脂 質 _g 21.9 炭水化物 _g 38.7 塩 分 _g 2.8	K c a l 279 タンパク質 _g 13.2 脂 質 _g 10.4 炭水化物 _g 33.0 塩 分 _g 2.1	K c a l 324 タンパク質 _g 18.5 脂 質 _g 16.1 炭水化物 _g 28.5 塩 分 _g 1.8	K c a l 253 タンパク質 _g 20.0 脂 質 _g 10.0 炭水化物 _g 19.5 塩 分 _g 1.8	K c a l 348 タンパク質 _g 16.9 脂 質 _g 14.0 炭水化物 _g 39.3 塩 分 _g 3.0		
27 ブリの甘辛焼き さつま芋の花天煮 ナスの和え物 みそ汁	28 豚肉とブロッコ リーの玉子炒め 車ふの煮物 スナップエンドウ と海藻のサラダ みそ汁	29 チキンステーキ 大根といわしつみ れの煮物 しろ菜のさっぱり 和え みそ汁	30 ハロウィン☆ かぼちゃのオムハ ヤシ キャベツのサラダ スープ フルーツ	31 海老天丼 大根葉油揚げ ブロッコリーの 和え物 みそ汁 フルーツ		
K c a l 289 タンパク質 _g 19.4 脂 質 _g 10.0 炭水化物 _g 30.4 塩 分 _g 2.7	K c a l 291 タンパク質 _g 18.9 脂 質 _g 17.4 炭水化物 _g 17.9 塩 分 _g 2.2	K c a l 273 タンパク質 _g 17.9 脂 質 _g 18.2 炭水化物 _g 12.0 塩 分 _g 2.0	K c a l 477 タンパク質 _g 17.6 脂 質 _g 30.6 炭水化物 _g 37.0 塩 分 _g 4.6	K c a l 342 タンパク質 _g 10.9 脂 質 _g 12.7 炭水化物 _g 49.5 塩 分 _g 2.3		