



# 令和5年10月 けやき苑献立表



イラスト・写真はイメージです。  
実際の食事内容と異なることがあります。

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
御飯 鯖の梅煮 五目きんぴら もやしのごま酢和え 味噌汁 フルーツカクテル缶	<b>リクエストメニュー</b> 御飯 レンコンのはさみ揚げ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 葛饅頭	御飯 八宝菜 カニ焼売 大根のザーサイ和え 中華スープ 洋梨缶	月見そば 竹輪の磯辺揚げ 白菜のポン酢和え フルーツゼリー	御飯 赤魚の粕漬け焼き がんもの含め煮 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁 ピーチゼリー	御飯 さばの味噌煮 ニラと卵の炒め 大根の塩昆布和え 清汁 オレンジ
1kcal - 539kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.4g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g	1kcal - 632kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.7g 食塩 3.3g 減塩食 食塩2.4g	1kcal - 547kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.3g 食塩 2.6g 減塩食 食塩1.8g	1kcal - 554kcal 蛋白質 26.2g 脂質 11.1g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g	1kcal - 565kcal 蛋白質 27.6g 脂質 13.5g 食塩 2.8g 減塩食 食塩2.0g	1kcal - 537kcal 蛋白質 27.1g 脂質 17.1g 食塩 2.9g 減塩食 食塩2.0g
9	10	11	12	13	14
<b>スポーツの日</b> <b>休館日</b>	御飯 ホキの野菜あんかけ 大学芋風 チンゲン菜の和え物 味噌汁 みかん缶	<b>《秋の実り御膳》</b> さつまいもご飯 天ぷら 大根の煮物 インゲンのごま和え 味噌汁 柿	<b>リクエストメニュー</b> 御飯 酢鶏 エビシューマイ 小松菜のナムル 中華スープ パナナ	<b>選択</b> [A]御飯 [B]バターロール ビーフシチュー スパニッシュオムレツ スナップエンドウのサラダ フルーツカクテル缶	<b>リクエストメニュー</b> 牛丼 厚焼き卵 白菜のおかか和え 味噌汁 抹茶ゼリー
	1kcal - 539kcal 蛋白質 24.3g 脂質 6.9g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g	1kcal - 553kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.8g 食塩 2.6g 減塩食 食塩1.8g	1kcal - 617kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.3g 食塩 2.5g 減塩食 食塩1.7g	A 1kcal - 622kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.6g 食塩 2.1g B 1kcal - 617kcal 蛋白質 22.6g 脂質 29.7g 食塩 2.9g 減塩食 食塩1.4g   減塩食 食塩2.0g	1kcal - 613kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.2g 食塩 3.1g 減塩食 食塩2.2g
16	17	18	19	20	21
御飯 赤魚の煮付け 筑前煮 スナップエンドウのゴマ和え 味噌汁 パイン缶	御飯 鶏のから揚げ(揚げ、 切干大根の炒り煮 ホウレン草のお浸し 味噌汁 りんご煮	御飯 豚のキノコあんかけ 南瓜の煮物 わかめサラダ 味噌汁 ブドウゼリー	御飯 ホッケの塩焼き 肉じゃが インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 みかん缶	御飯 カレーの味噌マヨ焼き さつまいもの甘煮 浅漬け風サラダ 清汁 パナナ	キーマカレー キャベツサラダ 漬物 コンソメスープ ヨーグルトフルーツソースがけ
1kcal - 551kcal 蛋白質 26.9g 脂質 11.7g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g	1kcal - 555kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.4g 食塩 3.4g 減塩食 食塩2.4g	1kcal - 612kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.7g 食塩 3.5g 減塩食 食塩2.5g	1kcal - 545kcal 蛋白質 26.1g 脂質 13.8g 食塩 2.8g 減塩食 食塩2.0g	1kcal - 579kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.1g 食塩 2.6g 減塩食 食塩1.8g	1kcal - 572kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.2g 食塩 3.7g 減塩食 食塩2.7g
23	24	25	26	27	28
御飯 豚の生姜焼き 焼きなす 冷奴 味噌汁 バナナ	御飯 鯖の金山寺焼き 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁 黄桃缶	<b>選</b> [A]えびと厚揚げの塩炒め [B]回鍋肉 御飯 春雨サラダ 冬瓜の中華うま煮 中華スープ マンゴープリン	御飯 ホキのキノコマヨ焼き プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	御飯 鶏の治部煮碗 ひじきの煮物 切干大根のサラダ 味噌汁 みかん缶	御飯 ホッケのおろしポン酢がけ 里芋の煮物 ほうれん草とツナの和え物 味噌汁 黄桃缶
1kcal - 564kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18.3g 食塩 2.3g 減塩食 食塩1.6g	1kcal - 601kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.3g 食塩 2.7g 減塩食 食塩1.9g	A 1kcal - 629kcal 蛋白質 23.5g 脂質 21.2g 食塩 3g B 1kcal - 611kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.2g 食塩 2.6g 減塩食 食塩2.1g   減塩食 食塩1.8g	1kcal - 586kcal 蛋白質 24.4g 脂質 19.5g 食塩 2.2g 減塩食 食塩0.0g	1kcal - 579kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14.9g 食塩 3.7g 減塩食 食塩0.0g	1kcal - 523kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.4g 食塩 3.7g 減塩食 食塩0.0g
30	31	<b>地域サービスデー</b> <b>令和5年10月8日(日)</b> <b>10:00~14:30</b> 献立はホームページでもご覧いただけます。			
稲荷寿司3個 付け合わせ 魚河岸揚げの煮物 味噌汁 栗ようかん	オムライス ジャーマンポテト コールスロー パンプキンスープ オレンジ				
1kcal - 695kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.2g 食塩 3.6g 減塩食 食塩2.6g	1kcal - 591kcal 蛋白質 20g 脂質 18.4g 食塩 2.7g 減塩食 食塩1.9g	<p>けやき苑利用者の作品展示 けやき苑の活動体験(音楽、ポッチャ、モルック) けやき苑スペシャル弁当販売(模擬店はありません) 認知症サポーター養成講座 地域の皆さんの力の発表 地域の施設の作品展示・販売</p>			

**地域サービスデー**  
**令和5年10月8日(日)**  
**10:00~14:30**  
献立はホームページでもご覧いただけます。

