



# 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 1kcal - 539kcal 蛋白質 24.3g 脂質 6.9g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g	<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 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	<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 - 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 1kcal - 551kcal 蛋白質 26.9g 脂質 11.7g 食塩 3.2g 減塩食 食塩2.3g	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 1kcal - 612kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.7g 食塩 3.5g 減塩食 食塩2.5g	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 1kcal - 545kcal 蛋白質 26.1g 脂質 13.8g 食塩 2.8g 減塩食 食塩2.0g	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 1kcal - 579kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.1g 食塩 2.6g 減塩食 食塩1.8g	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 - 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 1kcal - 564kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18.3g 食塩 2.3g 減塩食 食塩1.6g	御飯 鯖の金山寺焼き 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁 黄桃缶 1kcal - 601kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.3g 食塩 2.7g 減塩食 食塩1.9g	<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 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	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 1kcal - 586kcal 蛋白質 24.4g 脂質 19.5g 食塩 2.2g 減塩食 食塩0.0g	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  1kcal - 579kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14.9g 食塩 3.7g 減塩食 食塩0.0g	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 - 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>  <b>献立はホームページでもご覧いただけます。</b>			
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	<b>けやき苑利用者の作品展示</b> <b>けやき苑の活動体験(音楽、ポッチャ、モルック)</b> <b>けやき苑スペシャル弁当販売(模擬店はありません)</b> <b>認知症サ-タ-養成講座</b> <b>地域の皆さんの力の発表</b> <b>地域の施設の作品展示・販売</b> 			