献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
			ごはん 味噌汁 鮭の味噌田楽 切り干し大根の煮物 黄桃缶 煮菜	ごはん 味噌汁 鯖の香味焼き ひじきの炒り煮 キウイフルーツ 長芋の和え物	ごはん 味噌汁 かに玉甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮 なしのコンポート 胡瓜と生姜の漬物	栗ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 味噌風味和え ぶどう キャベツの昆布漬け	ごはん 味噌汁 酢揚げ ピーナツ和え 白桃缶 かぶの漬物
水分			抹茶オレ	コーヒー	レモネード	ミルクティ	ポカリスェット
おやつ			まんじゅう	抹茶ケーキ	豆乳プリン	南瓜羹	ココアケーキ
	6	7	8	9	10	11	12
	南蛮そば からし和え リンゴコンポート 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かき揚げ 梅酢和え 白桃缶 べったら漬け	かやくごはん 味噌汁 ぶり大根 胡麻和え りんご角切 長芋の二杯酢	ごはん 味噌汁 ホッケのみりん焼き 里芋のそぼろ煮 ぶどう 白菜としめじの浸し	にゅうめん 青菜のナムル リンゴのワイン煮 ジョア	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 切昆布煮付け キウイフルーツ 大根の塩昆布和え	栗おこわ 味噌汁 鮭と野菜の煮付け 酢味噌和え バナナ
水分	コーヒー	ポカリスェット	レモンティ	オレンジジュース	ココア	カフェオレ	紅茶
おやつ	オレンジゼリー	ココアムース	グレープゼリー	コーヒーゼリー	串団子	さつま芋のムース	南瓜プリン
	13	14	15	16	17	18	19
	ごはん 味噌汁 鯖のかば焼き 洋風辛子酢味噌和え 黄桃缶 菊とほうれん草浸し	ごはん すまし汁 お刺身 五目煮豆 洋ナシ缶 菊の浸し	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 切昆布煮付け ミックスドフルーツ 大根の塩昆布和え	鮭の炊き込みごはん 味噌汁 薩摩煮 なめたけ和え バナナ 甘酢生姜	菜飯 味噌汁 クラムチャウダー ツナ和え 白桃缶 菊水漬け	ごはん 味噌汁 とんかつ 白菜のレモン和え パイン角切 桜漬け	味噌ラーメン 鶏ささみのサラダ リンゴのワイン煮 野菜ジュース
水分	レモンティ	レモネード	コーヒー	ミルクティ	ポカリスェット	紅茶	カフェオレ
おやつ	お汁粉	リンゴゼリー	バナナケーキ	いちごババロア	抹茶ようかん	しっとりドームケーキ	杏仁豆腐
	20	21	22	23	24	25	26
	味噌ラーメン 鶏ささみのサラダ 柿 野菜ジュース	チラシすし すまし汁 里芋の味噌煮 ほうれん草のお浸し ぶどう 白花豆	ごはん 味噌汁 鯵のタルタルフライ かぶと小松菜の煮物 みかん缶 酢の物	ほうとう 切こぶ煮 バナナ ミルミル	ごはん 味噌汁 五目ミートローフ ポン酢サラダ 黄桃缶 さくら漬け	五目チャーハン コンソメスープ エビ団子煮 南瓜サラダ パイン角切 白菜とパプリカ和え物	ごはん 味噌汁 とん平焼き 五目サラダ 柿 大根の柚香漬け
水分	抹茶オレ	レモンティ	コーヒー	ココア	抹茶オレ	カフェオレ	紅茶
おやつ	栗のムース	ババロア	ワインゼリー	水ようかん	黒ゴマの豆乳プリン	さつま芋のレーズン煮	レアチーズケーキ
	27	28	29	30	31		
	ごはん 味噌汁 天ぷら 白菜の辛し和え 白桃缶 しば漬け	ごはん 味噌汁 さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 柿 のりなめこ	カレーライス わかめスープ 小松菜の中華和え フルーツポンチ 福神漬け	ごはん 味噌汁 けんちん風煮 胡桃和え みかん缶 べったら漬け	きのこごはん 味噌汁 薩摩煮 ピーナツ和え バナナ 酢の物		
水分	ポカリスェット	ミルクティ	カフェオレ	ポカリスエット	レモネード		
おやつ	さつま芋ボール	スイートポテト	豆腐ケーキ	リンゴのワイン煮	南瓜プリン		

南瓜の栄養

★南瓜には、β-カロティンが含まれており、免疫を強くする効果があります。抗がん作用や美肌・美髪効果も性にあります。食物繊維も多くあり、女性には特にうれしい食べ物です。また、視力回復効果・のどや呼吸器系を守る効果があります。

となりのQRコードからいずみ苑のホームページにいきます。献立表も掲示しています。

栃尾デイサービスセンターいずみ苑