



10 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 味噌汁 タラのクリームソース 里芋の旨煮 ほうれん草の和え物 黒糖まんじゅう エネルギー 604kcal	2 菜めし 味噌汁 豚肉の生姜焼き 車麩の煮物 大根サラダ 人形焼き エネルギー 577kcal	3 わかめうどん かき揚げ 白菜の和え物 きんとき豆 バームクーヘン エネルギー 607kcal	4 ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き がんもの煮物 スパゲティサラダ ヨーグルト エネルギー 576kcal
	6 ポークカレー コンソメスープ フルーツサラダ 福神漬け ピーチゼリー エネルギー 570kcal	7 ごはん すまし汁 ホッケの漬け焼き 切り昆布の煮物 ブロッコリーの和え物 スイスロール エネルギー 565kcal	8 ごはん 味噌汁 厚揚げと挽肉の炒め物 南瓜の含め煮 インゲンのおかか和え りんごムース エネルギー 581kcal	9 ごはん すまし汁 白身魚フライ 焼きビーフン 小松菜の酢味噌かけ 水ようかん エネルギー 565kcal	10 ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻だれ 蒸しゅうまい 胡瓜のみみ漬け あんパン エネルギー 578kcal
11 ごはん 味噌汁 コロケ盛合せ かぶのあんかけ 小松菜のなめ草和え カルシウム饅頭 エネルギー 588kcal	12 ごはん 味噌汁 豚肉のきのこ炒め 高野豆腐の煮物 野菜の即席漬け 黒糖ケーキ エネルギー 562kcal	13 茶飯 おでん 蓮根のそぼろ炒め 白菜のごま和え 香の物 あんドーナツ エネルギー 619kcal	14 ごはん すまし汁 鶏肉の田楽 さつま揚げの炒め物 かぶの柚子和え カステラ エネルギー 573kcal	15 ごはん すまし汁 サバの味噌煮 金平れんこん ほうれん草のお浸し せんべい エネルギー 577kcal	16 キーマカレー コンソメスープ セロリのみみ和え 福神漬け おしるこ エネルギー 611kcal
20 郷土料理(佐賀) ごはん だご汁 鶏肉の照り焼き 鍋しぎ もやしの和え物 いちごカステラ エネルギー 593kcal	21 ふりかけ御飯 味噌汁 ふくさ焼き 青梗菜の炒め物 しらすおろし プリン エネルギー 565kcal	22 ごはん 中華スープ 豚肉のニンニク醤油炒め 白菜のとりみ煮 ナムル クリームパン エネルギー 580kcal	23 ごはん コンソメスープ タラのタルタル焼き ジャーマンポテト グリーンサラダ マドレーヌ エネルギー 585kcal	24 ごはん 味噌汁 豚肉のレモン和え 青梗菜のソテー 胡麻豆腐 パインムース エネルギー 563kcal	25 ごはん 味噌汁 赤魚の梅醤油焼き ひじき豆 ほうれん草の辛子和え もみじ饅頭 エネルギー 560kcal
27 ごはん 味噌汁 ホキの葱ソースかけ 春雨の旨煮 コーンサラダ 焼きドーナツ エネルギー 575kcal	28 ごはん 味噌汁 肉じゃが インゲンのツナ炒め セロリの甘酢和え 栗入りまんじゅう エネルギー 578kcal	29 ごはん すまし汁 アジのカレー焼き 茄子の味噌かけ 人参の白和え いちごゼリー エネルギー 562kcal	30 醤油野菜ラーメン かに玉風卵焼き カブラのオムレツ和え フルーツ チョコバウム エネルギー 586kcal	31 ハロウィン ピラフ 南瓜のポタージュ メンチカツ 福神漬け かぼちゃババロア エネルギー 584kcal	

★ 今月の郷土料理 ★ 佐賀県『だご汁』
だご汁は、塩田町に昔から伝えられてきた郷土料理で
小麦粉を主材料として季節の野菜を豊富に使った、
味噌仕立ての汁物料理です。
夏から秋にかけてよく作られています。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

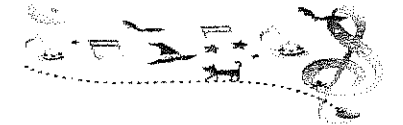
足立区日の出デイサービスセンター

2025

10 月



活動予定



月	火	水	木	金	土
		1 脳トレ	2 二村PT カラオケ	3 室崎PT カラオケ 理美容	4 二村PT 脳トレ 理美容
	5 椎名PT リズム体操	6 二村PT カラオケ	7 二村PT 朗読会	8 寺尾PT 朗読会 理美容	9 室崎PT 千住の日
10 二村PT 千住の日	11 二村PT 千住の日	12 二村PT カラオケ 体重測定	13 二村PT カラオケ 体重測定 理美容	14 寺尾PT 脳トレ 体重測定	15 硬筆 体重測定
16 二村PT カラオケ 体重測定	17 二村PT カラオケ 体重測定	18 二村PT カラオケ 体重測定	19 二村PT カラオケ 体重測定	20 二村PT カラオケ 体重測定	21 二村PT カラオケ 体重測定
22 二村PT カラオケ 体重測定	23 二村PT カラオケ 体重測定	24 二村PT カラオケ 体重測定	25 二村PT カラオケ 体重測定	26 二村PT カラオケ 体重測定	27 二村PT カラオケ 体重測定
28 二村PT カラオケ 体重測定	29 二村PT カラオケ 体重測定	30 二村PT カラオケ 体重測定	31 二村PT カラオケ 体重測定	32 二村PT カラオケ 体重測定	33 二村PT カラオケ 体重測定

<今月のかりんグループ活動>

★カレンダー作り

★レクリエーション



※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただく事があります。