

日	月	火	水	木	金	土
	1日 体操クラブ	2日 音楽レク	3日 体操クラブ	4日 料理クラブ キーマカレー	5日 おやつクラブ バナナ蒸しパン	6日 体操クラブ
7日	8日 体操クラブ 回想法	9日 おやつクラブ さつま芋もち	10日 敬老会	11日 体操クラブ	12日 体操クラブ	13日 おやつクラブ お好み焼き
14日	15日 おやつクラブ キウイ大福	16日 体操クラブ	17日 折り紙 ボランティア	18日 おやつ旅 からいもねったぼ (鹿児島県)	19日 体操クラブ	20日 ボランティア 梵天ゆず太郎
21日	22日 体操クラブ	23日 おやつクラブ おはぎ	24日 体操クラブ	25日 体操クラブ	26日 料理クラブ すいとん	27日 体操クラブ
28日	29日 体操クラブ	30日 体操クラブ	<h2>一押しイベント</h2> <h1>敬老会・梵天ゆず太郎</h1>			



理容サービス
9/8・22(月)

2025年

献立

《月の行事食》

敬老の日お祝い御膳

日	月	火	水	木	金	土
お休み	1日 三色丼 えびかつフライ ブロッコリーのツナサラダ お好み焼き	2日 さわらのねぎ味噌焼き きのこの中華風マリネ 大豆と昆布の煮物 みかん豆乳寒天	3日 チキンカツ 和風マカロニサラダ おくらのごまおかか和え 梅ゼリー	4日 キーマカレー 豆腐サラダ ヨーグルト 芋ようかん	5日 たらの味噌マヨ焼き ビーフン炒め じゃがいものコンソメ煮 バナナ蒸しパン	6日 さばの味噌煮 青菜のきのこ和え みょうがの胡麻酢和え 梅おにぎり
お休み	8日 肉団子の甘酢あんかけ キャベツとツナのサラダ ブロッコリーの塩麴和え あずきプリン	9日 鶏肉の唐揚げ ビーフン炒め もずく酢 さつまいももち	10日(敬老会) お赤飯・赤魚の塩麴焼き 野菜サラダ たまご豆腐・果物 紅白まんじゅう	11日 鮭の味噌照り焼き 青菜のきのこ和え もやしときゅうりのナムル のり塩ポテト・プルーン	12日 豚肉ときのこのポン酢炒め 高野豆腐の煮物 里芋の味噌和え 杏仁豆腐	13日 鶏肉のトマトソースかけ 五目豆煮 切干大根のナムル お好み焼き
お休み	15日(敬老の日) お赤飯・てんぷら 高野豆腐の煮物 サラダ・果物 キウイ大福	16日 魚のきのこあんかけ マカロニサラダ ひじきの煮物 フレンチトースト	17日 チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト カステラ	18日 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 煮豆 ねったぼ	19日 さわらの西京焼き かぼちゃサラダ 炒り豆腐 みたらし団子	20日 モロフライ 大豆とひき肉のケチャップ煮 青菜の胡麻和え ゆず太郎ワッフル
お休み	22日 豚肉の野菜炒め 大根とツナのサラダ さといものあんかけ 白桃りんごゼリー	23日(秋分の日) わかめご飯・鯖の照り焼き きんぴらごぼう かぼちゃの煮物 おはぎ	24日 鮭のピカタ 春雨とひき肉の炒め物 切干大根煮 梨・せんべい	25日 鯖竜田のおろしあんかけ ごぼうサラダ ブロッコリーの中華和え 野菜ジュースゼリー	26日 すいとん作り 車麩の煮物 冷ややっこ フルーツ牛乳寒	27日 麻婆豆腐 春雨サラダ にら玉 いもち
お休み	29日 鮭のチャンチャン焼き 豆腐のきのこあんかけ 青菜のおかか和え ジャムパン	30日 豆腐ハンバーグ 茄子の味噌炒め えのきとわかめの胡麻和え ツナ昆布おにぎり				

食物繊維は植物性食品に含まれます。

水に溶けにくい不溶性食物繊維は水分を吸収し、便の容積を増やすので、大腸を刺激し排便がスムーズになります。

水溶性食物繊維は、緑を柔らかくし排便がスムーズになります。

芋類・海藻類・豆類・野菜類・きのこ類を摂り、身体の調子を整えましょう。

元気印！！栃木で一番元気な栄養「いそ」の **ひとりごと**



※献立は変更になる場合があります。

※デイサービスみどりで体調やご希望にそった食事を提供させて頂いております。どの様な事でも遠慮なくお伝え下さい。

【献立表の記載について】

昼食はおかずのみの記載となっております。おかずの他にご飯、汁が付きます。乳飲料類は入浴後の提供となります。