



# 9月分 デイサービス予定献立表

1(金)				2(土)			
赤飯				ごはん			
鮭の照焼き ひじきの煮付け いんげんのわさび和え バナナ 澄まし汁				豚肉のポン酢炒め 南瓜の含め煮 オクラのお浸し パイン缶 味噌汁			
438	22.6	5.8	2.3	496	20.2	5.4	2.8
フルーチェ				珈琲クリームサンド			
56	1.2	1.3	0.1	134	1.8	4.8	0.1

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
屋食	<b>かき玉にゆうめん</b> じゃが芋の肉みそあん キャベツのお浸し 抹茶ゼリー おにぎり	<b>メバルの霞焼き</b> 豚肉と大根の炒め煮 春菊の胡麻和え オレンジ 味噌汁	<b>鶏肉のマスタード焼き</b> さつま芋サラダ トマト生姜たれかけ 白桃缶 味噌汁	<b>鯖の塩焼き</b> 揚げ茄子の煮浸し 菜の花のおかか和え プルーン紅茶煮 味噌汁	<b>豚肉のケチャップ炒め</b> 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草の胡麻和え パイン缶 味噌汁	<b>栗ご飯</b> かつおフライ スパゲティーサラダ 菊入りなます フルーツポンチ 味噌汁
	498   15.5   5.6   3.6	435   21.0   5.2   2.4	566   24.2   11.3   2.4	659   23.9   23.2   2.2	503   21.3   7.0   3.1	618   17.2   14.8   2.2
おやつ	ワッフル	あん巻き	プリン	黒糖ふかし	珈琲ゼリー	おしるこ
	103   1.4   4.4   0.1	103   1.6   0.8   0.1	117   4.3   4.0   0.1	80   1.6   0.1   0.3	82   0.3   4.1   0.0	97   3.6   4.3   0.0
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
屋食	<b>ブリの照焼き</b> 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し マンゴー缶 味噌汁	<b>チキンカレー</b> 彩り奴 香の物 フルーツヨーグルト コンソメスープ	<b>赤魚の塩麹焼き</b> さつま芋の煮物 菜の花の和え物 みかん缶 味噌汁	<b>鶏肉の梅肉焼き</b> 厚揚げの炊き合わせ ほうれん草のお浸し パイナップル 味噌汁	<b>あんかけ焼きそば</b> しゅうまい ブロッコリーカニ風味和え 杏仁豆腐 中華スープ おにぎり	<b>アジフライ</b> カリフラワーのミルク煮 白菜ドレッシング和え オレンジ コンソメスープ
	545   25.9   15.8   2.3	604   20.5   13.5   3.8	448   18.2   3.0   2.6	498   27.0   10.7   2.6	696   27.0   12.9   4.3	515   17.2   12.4   2.2
おやつ	ようかん	チョコロールケーキ	ワインゼリー	ホットケーキ	タマゴポーロ	オレンジケーキ
	74   3.9   0.2   0.0	107   1.7   4.3   0.2	83   0.2   4.1   0.0	106   1.6   5.4   0.3	39   0.3   0.2   0.0	69   1.3   2.3   0.1
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
屋食	<b>松茸ごはん</b> 鯖の胡麻照焼き さつま芋の甘煮 白菜の浅漬け 梨 とろろ昆布汁	<b>豚肉のスタミナ炒め</b> 揚げ茄子の甘味噌かけ 春雨の酢の物 マンゴー缶 澄まし汁	<b>さんまの塩焼き</b> 南瓜の炊き合わせ ほうれん草のお浸し プルーン紅茶煮 味噌汁	<b>鶏肉のレモンペッパー焼き</b> 野菜のスープ煮 もやしのドレッシング和え みかん缶 味噌汁	<b>白身魚フライ / クリームコロッケ</b> ひじきの煮付け 青梗菜のなめ茸和え 黄桃缶 味噌汁	<b>ちらし寿司</b> いか団子の銀あんかけ 春菊のお浸し フルーツポンチ 味噌汁
	586   21.4   13.2   2.2	584   19.5   15.5   2.6	599   20.0   15.8   2.4	482   24.3   10.5   2.2	551   19.4   12.9   2.9	473   15.4   8.8   3.8
おやつ	にんじんゼリー	どらやき	いちごババロア	カステラ	いちごヨーグルト	さつま芋おはぎ
	96   0.6   4.1   0.0	106   2.1   0.4   0.1	76   2.0   2.6   0.0	88   1.8   0.8   0.0	86   2.2   1.8   0.1	92   1.2   0.1   0.0
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
屋食	<b>豚肉と茄子の味噌炒め</b> 春雨の梅風味和え 菜の花のお浸し マンゴー缶 澄まし汁	<b>五目ひじきご飯</b> はんぺんフライ 高野豆腐の煮物 ブロッコリー生姜和え オレンジ 味噌汁	<b>鶏肉の香味焼き</b> さつま芋のレモン煮 いんげんのドレッシング和え パイン缶 味噌汁	<b>ポークカレー</b> ワカメサラダ 香の物 フルーツヨーグルト コンソメスープ	<b>ホキの生姜焼き</b> 切干大根の煮付け 菜の花の塩麹和え バナナ 味噌汁	<b>鶏肉の七味焼き</b> 南瓜の煮物 白菜と春菊のお浸し 黄桃缶 澄まし汁
	549   20.7   13.1   2.5	504   18.7   9.5   3.7	534   22.7   6.2   1.6	581   19.6   14.0   4.1	434   21.7   3.0   2.1	538   23.9   10.5   2.2
おやつ	お好み焼き	プリン	あんみつ	ロールケーキ	原宿ドッグ	牛乳かん
	68   3.0   1.9   0.5	117   4.3   4.0   0.1	65   2.3   0.9   0.0	98   1.4   4.9   0.1	124   3.4   6.7   0.2	52   1.7   1.9   0.1

※材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい