

# デイサービス献立表



1(水)				2(木)				3(金)				4(土)			
<b>赤飯</b> カレイの照焼き 茄子の含め煮 ほうれん草のしそ和え 黄桃缶 味噌汁				<b>肉うどん</b> 豆腐の生姜あんかけ オクラのさっぱり和え フルーツカクテル缶 わかめごはん				ごはん <b>アジフライ</b> 南瓜煮 白菜のお浸し オレンジ 味噌汁				ごはん <b>鶏肉の南蛮ソース</b> ひじきの煮物 春菊の錦糸和え ぶどうゼリー 味噌汁			
486	22.3	9.0	2.6	525	20.8	12.9	2.7	471	15.4	8.3	2.4	465	21.5	7.0	2.9
コーヒーサンドモカ				豆乳プリン				黄桃寒天				スイスロール			
111	1.5	4.9	0.1	60	1.9	1.0	0.0	33	0.2	0.0	0.0	107	1.7	4.3	0.2

6(月)				7(火)				8(水)				9(木)				10(金)				11(土)			
ごはん <b>チキンのトマトソース</b> 花野菜のコンソメ煮 チンゲン菜のお浸し みかん缶 味噌汁				<b>ちゃんぽんラーメン</b> 卵豆腐あんかけ フルーツカクテル缶 胡麻ごはん				ごはん <b>海老フライ</b> 切干大根の煮物 オクラの辛子和え パイン缶 味噌汁				<b>ポークカレー</b> コールスローサラダ 香の物 青りんごゼリー コンソメスープ				ごはん <b>牛焼肉</b> 五目煮豆 菜の花の胡麻和え 白桃缶 味噌汁				ごはん <b>カレイの煮付け</b> さつま煮 春雨の酢の物 パナナ 味噌汁			
470	20.6	11.6	1.8	475	21.8	11.7	3.1	472	10.5	10.5	2.7	565	14.6	19.7	2.6	510	23.9	10.7	2.5	495	21.8	2.4	2.8
じゃがバター				カステラ				フルーツ寒天				ホットケーキサンド				クレープ				ようかん			
55	0.8	4.3	0.1	74	1.5	0.7	0.0	32	0.1	0.0	0.0	80	1.3	4.0	0.2	82	1.4	4.2	0.0	78	3.9	0.2	0.0

13(月)				14(火)				15(水)				16(木)				17(金)				18(土)			
<b>焼きそば</b> じゃが芋のそぼろ煮 春菊のナムル 杏仁豆腐 ワカメスープ 中華茶飯				ごはん <b>とんかつのおろしソース</b> ひじきの煮物 オクラのおかか和え パイン缶 味噌汁				<b>チキンカレー</b> スパゲティーサラダ 香の物 イチゴムース コンソメスープ				ごはん <b>鯖の塩焼き</b> 南瓜のいとこ煮 いんげんのお浸し オレンジ 味噌汁				ごはん <b>ハンバーグオニオンソース</b> ラタトゥイユ ほうれん草の和え物 ももゼリー 味噌汁				<b>わかめごはん</b> 赤魚の香味青じそ焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのわさび和え マンゴー缶 味噌汁			
527	18.3	12.0	3.7	500	14.1	10.1	2.6	534	17.1	14.0	3.2	554	19.7	18.4	2.4	550	18.5	15.6	2.3	426	18.3	8.5	2.8
イチゴスペシャル				バニラババロア				シフォンケーキ				パイン寒天				ロールちゃん				黒ゴマプリン			
88	1.3	3.5	0.1	89	2.0	2.6	0.0	72	1.7	2.0	0.1	31	0.1	0.0	0.0	75	1.1	3.7	0.1	120	4.4	4.4	0.2

20(月)				21(火)				22(水)				23(木)				24(金)				25(土)			
ごはん <b>カニクリームコロッケ</b> 鶏団子の煮物 ほうれん草のお浸し オレンジゼリー 味噌汁				ごはん <b>チキンの山賊だれ</b> 筍の煮物 チンゲン菜のさっぱり和え パナナ 味噌汁				<b>かき揚げそば</b> <b>厚焼き卵</b> とろろ マンゴー缶 青菜ごはん				ごはん <b>麻婆茄子</b> 大学芋風 もやしのナムル フルーツカクテル缶 中華スープ				ごはん <b>オムライス(ケチャップ)</b> 野菜コロッケ パイン缶 コーンスープ				ごはん <b>鶏肉のクリームソース</b> 花野菜のソテー 菜の花のフレンチ和え 黄桃缶 コンソメスープ			
525	13.4	12.7	2.3	478	20.4	9.4	2.7	467	22.1	7.4	2.8	550	11.3	15.8	1.8	647	13.9	22.0	3.0	492	22.1	9.2	2.9
黒糖ふかし				プリン				メロンゼリー				コーヒーロール				ショートケーキ				イチゴババロア			
80	1.6	0.1	0.3	130	5.0	5.3	0.1	65	0.7	1.4	0.0	90	1.3	3.9	0.1	154	2.6	6.2	0.2	73	1.7	2.9	0.0

27(月)				28(火)				29(水)				30(木)			
<b>ビーフカレー</b> マカロニサラダ 香の物 白桃缶 コンソメスープ				ごはん <b>鯖の味噌煮</b> 南瓜の煮物 春雨の酢の物 マスカットゼリー すまし汁				ごはん <b>鶏のから揚げ</b> 冬瓜の錦糸あんかけ ほうれん草のしそ和え オレンジ 味噌汁				ごはん <b>ホキのバジルオイル焼き</b> 茄子の白煮 春菊の胡麻和え パイン缶 味噌汁			
555	15.4	15.7	3.4	556	15.9	15.6	2.1	515	19.8	18.5	1.9	493	16.5	13.6	2.5
スイートポテト				ロールちゃん				黒糖寒天				抹茶ババロア			
119	1.3	4.1	0.0	77	1.1	4.1	0.1	81	1.0	1.3	0.0	76	2.0	2.6	0.0

