

### 8月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				赤飯 カレイの揚げ浸し 菜の花お浸し フルーツカクテル 吸物	ご飯 鶏のピカタ マカロニサラダ 白桃缶 春雨スープ	木の葉丼 青梗菜の海苔和え 味噌汁（とうふ・なめこ） すいか
				エネルギー 482kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.6g 食塩 3.2g	エネルギー 562kcal 蛋白質 26.7g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 16.5g 脂質 7.7g 食塩 3.5g
	5	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 焼肉 拌三絲 デラウエア わかめスープ	ご飯 白身魚の野菜のせ トマトサラダ 洋梨缶 ミルクスープ	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 キャベツの香り和え デザートムース 味噌汁	牛肉と牛蒡の炊き込みご飯 鱈の南部焼き 切干大根 バナナ けんちん汁	ご飯 鶏の照焼 南瓜煮つけ 甘夏缶 味噌汁
	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 447kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.5g 食塩 1.8g	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.3g 食塩 2.7g	エネルギー 466kcal 蛋白質 22g 脂質 11.6g 食塩 2.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 26.7g 脂質 12g 食塩 3.3g	エネルギー 470kcal 蛋白質 24.9g 脂質 5.9g 食塩 3.3g
	12	13	14	15	16	17
昼食	ご飯 ハンバーグ きゅうりサラダ 黄桃缶 グリーンピースのスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ オレンジ むらくも汁	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草ピーナツ和え すいか 味噌汁	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし みかん缶	赤飯 はも天 冬瓜のかにあんかけ パイン缶 かき卵汁	チャーハン きゅうりの中華あえ 中華風コーンスープ デザートムース
	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.6g 食塩 2.3g	エネルギー 441kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.1g 食塩 2.8g	エネルギー 486kcal 蛋白質 25g 脂質 12g 食塩 3.3g	エネルギー 376kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4.1g 食塩 4.1g	エネルギー 562kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.1g 食塩 4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.7g 食塩 3.7g
	19	20	21	22	23	24
昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 さけのオープン焼き チキンサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 八宝菜 中華風冷奴 果物 たまごスープ	ご飯 さばの煮つけ 切干大根 果物 吸物	ご飯 鱈の南蛮漬け 小松菜わさび和え 果物 素麺汁	ご飯 白身魚のムニエル いんげんとツナのサラダ 果物 コーンスープ
	エネルギー 582kcal 蛋白質 18g 脂質 16.5g 食塩 2.5g	エネルギー 577kcal 蛋白質 26.1g 脂質 26.1g 食塩 2.6g	エネルギー 401kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.5g 食塩 2.7g	エネルギー 523kcal 蛋白質 17.5g 脂質 18.4g 食塩 2.8g	エネルギー 612kcal 蛋白質 21.3g 脂質 22.3g 食塩 2.9g	エネルギー 622kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.2g 食塩 1.8g
	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 さけのパン粉焼き トマトサラダ 果物 野菜スープ	ご飯 肉じゃが キャベツのかつお和え 果物 味噌汁（麩）	ご飯 鯖の塩焼き 白和え 果物 味噌汁	チキンライス かぼちゃサラダ 人参スープ 果物	ご飯 白身魚の照り焼き 焼き茄子 果物 沢煮椀	ご飯 麻婆豆腐 えびシュウマイ 果物 わかめスープ
	エネルギー 577kcal 蛋白質 23.3g 脂質 23.3g 食塩 2.3g	エネルギー 406kcal 蛋白質 17.6g 脂質 4.4g 食塩 2.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 26.3g 脂質 13.6g 食塩 2.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.1g 食塩 2.2g	エネルギー 383kcal 蛋白質 24.9g 脂質 2.3g 食塩 2.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.1g 食塩 2.5g