

10月 デイサービス 献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 赤飯 旨煮 いんげんの和え物 デザートムース かき卵汁 エネルギー - 444kcal 蛋白質 18g 脂質 4.1g 食塩 3.6g
	3	4	5	6	7	8
昼食	ご飯 チキン南蛮 菜の花辛子和え 果物 味噌汁	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 切干大根 果物 沢煮椀	ご飯 牛肉と大根の旨煮 ほうれん草の浸し 果物 味噌汁(なす)	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	ご飯 あじのごま酢煮 きやべつの煮浸し 果物 きのこ汁	ご飯 さわらの照り焼き 里芋の柚子みそかけ 果物 吸物(はんぺん)
	エネルギー - 736kcal 蛋白質 27.3g 脂質 32.7g 食塩 2.8g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.8g 食塩 2.2g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 19.4g 脂質 4g 食塩 2.9g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー - 507kcal 蛋白質 25.1g 脂質 15.4g 食塩 3g	エネルギー - 473kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.2g 食塩 3.3g
	10	11	12	13	14	15
昼食	チキンライス さつま芋サラダ コーンスープ 果物	ご飯 サーモンムニエル 大豆サラダ 果物 野菜スープ	ご飯 鶏のみぞれ煮 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 豚汁	親子丼 きゅうりとかにカマの酢の物 味噌汁(麩) 果物	ご飯 鯖の香り煮 豆腐の野菜あんかけ 果物 味噌汁	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーのサラダ 果物 ミルクスープ
	エネルギー - 537kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.4g 食塩 2.3g	エネルギー - 620kcal 蛋白質 27.2g 脂質 25.7g 食塩 2.2g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 27g 脂質 12.4g 食塩 4.2g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.5g 食塩 3.5g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 26.7g 脂質 12.9g 食塩 3.8g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.2g 食塩 2.1g
	17	18	19	20	21	22
昼食	ご飯 さけのオープン焼き 春雨サラダ 果物 南瓜スープ	カレーライス サラダ(キャベツ・ゴマドレ) 杏仁豆腐	ご飯 豚肉と大葉のソテー マカロニサラダ 果物 味噌汁(麩)	ご飯 白身魚の照り焼き 白和え 果物 粕汁	ご飯 麻婆豆腐 チキンサラダ 果物 たまごスープ	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根 果物 素麺汁
	エネルギー - 684kcal 蛋白質 25.6g 脂質 31.9g 食塩 2.6g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.8g 食塩 2.6g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.4g 食塩 3.1g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 30.5g 脂質 7.9g 食塩 3.1g	エネルギー - 492kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g 食塩 1.9g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.3g 食塩 2.7g
	24	25	26	27	28	29
昼食	散らし寿司 高野豆腐の卵とじ 赤だし 果物	ご飯 八宝菜 シュウマイ 果物 中華風コーンスープ	オムライス ブロッコリーのサラダ 人参スープ 果物	ご飯 鶏の照焼 ほうれん草のごま和え 果物 味噌汁	ご飯 鮭の塩こうじ焼 白菜煮浸し 果物 呉汁	
	エネルギー - 423kcal 蛋白質 17.7g 脂質 7.6g 食塩 4.2g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.3g 食塩 2.8g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 23g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 26.1g 脂質 7.5g 食塩 3.1g	エネルギー - 564kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.1g 食塩 3.1g	
	31					
昼食	ご飯 さけのパン粉焼き 海老とブロッコリーのサラダ 果物 コンソメスープ					
	エネルギー - 656kcal 蛋白質 30g 脂質 30.1g 食塩 2.6g					