

2月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 サーモンムニエル チキンサラダ みかん缶 ミルクスープ	巻き寿司 白菜のかつお和え 赤だし デザートムース	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ パイン缶 味噌汁（なす）	ご飯 柳川風煮 酢物 黄桃缶 素麺汁	ご飯 鯖の塩こうじ焼 白和え 甘夏缶 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 いんげんの和え物 白桃缶 吸物
	エネルギー 595kcal 蛋白質 27.6g 脂質 23.5g 食塩 1.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6g 食塩 4.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.5g 食塩 2g	エネルギー 455kcal 蛋白質 19g 脂質 8.3g 食塩 3.4g	エネルギー 525kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.5g 食塩 3.1g	エネルギー 710kcal 蛋白質 25.7g 脂質 32.4g 食塩 2.6g
	9	10	11	12	13	14
昼食	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ りんご	ご飯 赤魚の煮つけ 春菊辛子和え みかん缶 かき卵汁	ご飯 鶏の照焼 キャベツの和え物 フルーツカクテル 粕汁	ご飯 豚の塩麹炒め ほうれん草くるみあえ パイン缶 味噌汁	ご飯 さけのオープン焼き さつま芋サラダ 洋梨缶 人参スープ	ご飯 鯖の南部焼き かぶのあんかけ 黄桃缶 沢煮椀
	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー 388kcal 蛋白質 19.1g 脂質 4.4g 食塩 3g	エネルギー 486kcal 蛋白質 26.4g 脂質 7.9g 食塩 3.1g	エネルギー 415kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.6g 食塩 2.7g	エネルギー 752kcal 蛋白質 24g 脂質 34.7g 食塩 2.4g	エネルギー 462kcal 蛋白質 24.2g 脂質 9.4g 食塩 2.7g
	16	17	18	19	20	21
昼食	赤飯 鮭の塩焼き 切干大根 みかん缶 きのこ汁	寄せ鍋 ごはん みかん	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の浸し いちご 吸物	中華丼 シュウマイ たまごスープ 甘夏缶	ご飯 サバの揚げあんかけ ひじき豆 フルーツカクテル うすくず汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 きゅうりとかにカマの酢の物 白桃缶 味噌汁
	エネルギー 443kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.8g 食塩 3.2g		エネルギー 466kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.9g 食塩 3.4g	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	エネルギー 553kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.3g 食塩 2.9g	エネルギー 483kcal 蛋白質 25.2g 脂質 5.9g 食塩 3.4g
	23	24	25	26	27	28
昼食	カレーライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 サーモンムニエル いんげんとツナのサラダ 果物 コーンスープ	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 果物 吸物	親子丼 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁（麩） 果物	ご飯 鯖の照り焼き 白和え 果物 豚汁	ご飯 カレイの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 果物 味噌汁
	エネルギー 631kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.2g 食塩 2.7g	エネルギー 645kcal 蛋白質 24.6g 脂質 24.5g 食塩 2.2g	エネルギー 460kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13.3g 食塩 2.8g	エネルギー 462kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.7g 食塩 3.9g	エネルギー 601kcal 蛋白質 28.1g 脂質 18.9g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.5g 食塩 2.7g