

5月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	赤飯 鯖の塩焼き きゃべつの煮浸し 味噌汁	ご飯 炒り鶏 ほうれん草くるみあえ 素麺汁	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚のカレームニエル チキンサラダ 人参スープ	散らし寿司 かぼちゃのいとこ煮 赤だし	ご飯 鶏のみぞれ煮 チンゲン菜のなめ茸和え 吸物
	エネルギー 466kcal 蛋白質 25.4g 脂質 12.3g 食塩 3.7g	エネルギー 406kcal 蛋白質 17.6g 脂質 4.6g 食塩 3g	エネルギー 517kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.4g 食塩 1.9g	エネルギー 470kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.7g 食塩 1.9g	エネルギー 414kcal 蛋白質 14.8g 脂質 4.1g 食塩 4g	エネルギー 426kcal 蛋白質 23.2g 脂質 4.2g 食塩 3.9g
	8	9	10	11	12	13
昼食	山菜ご飯 あじの塩焼き 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	木の葉丼 菜の花辛子和え 味噌汁	ご飯 白身魚の照り焼き 里芋の煮っころがし かき卵汁	ご飯 さけのパン粉焼き さつま芋サラダ ミルクスープ	ご飯 鶏のピカタ 大豆サラダ 春雨スープ	チキンライス スパゲティサラダ コーンスープ
	エネルギー 526kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14.6g 食塩 4.2g	エネルギー 428kcal 蛋白質 16.8g 脂質 6.7g 食塩 3.5g	エネルギー 412kcal 蛋白質 24.1g 脂質 3.2g 食塩 3g	エネルギー 737kcal 蛋白質 25.9g 脂質 32g 食塩 1.8g	エネルギー 571kcal 蛋白質 29.3g 脂質 17.8g 食塩 2g	エネルギー 514kcal 蛋白質 15g 脂質 14.1g 食塩 2.5g
	15	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	ご飯 鶏のごま酢煮 ほうれん草のおかかあえ 吸物(はんぺん)	ご飯 鯖の香り煮 切干大根 味噌汁	カレーライス ポテトサラダ 杏仁豆腐	ご飯 サーモンムニエル キャベツのコンソメ煮 グリーンピースのスープ	ご飯 カレイの揚げ浸し 白和え 沢煮椀
	エネルギー 469kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14g 食塩 2.7g	エネルギー 453kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 489kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.6g 食塩 3.5g	エネルギー 622kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19g 食塩 2.9g	エネルギー 637kcal 蛋白質 25.1g 脂質 24.5g 食塩 2.2g	エネルギー 582kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20.9g 食塩 2.5g
	22	23	24	25	26	27
昼食	ハヤシライス 海老とブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 カレイの煮つけ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツの香りและ 味噌汁(豆腐)	ご飯 さけのオープン焼き いんげんとツナのサラダ コンソメスープ	ご飯 サバのマヨネーズ焼き ひじき豆 けんちん汁	ご飯 焼肉 拌三絲 中華風コーンスープ
	エネルギー 586kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.1g 食塩 2.9g	エネルギー 435kcal 蛋白質 23.6g 脂質 4.5g 食塩 3.7g	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.3g 食塩 2.6g	エネルギー 585kcal 蛋白質 23.6g 脂質 28g 食塩 2.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.1g 食塩 2.7g	エネルギー 465kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8g 食塩 2.6g
	29	30	31			
昼食	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ たまごスープ	ご飯 白身魚のムニエル さつま芋サラダ ミルクスープ	ご飯 豚肉と大葉のソテー きんぴらごぼう 味噌汁			
	エネルギー 468kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 食塩 2.5g	エネルギー 654kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.5g 食塩 1.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.1g 食塩 3g			