

デイサービス 2月 献立表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	赤飯 炒り鶏 ほうれん草の浸し 果物 味噌汁(豆腐)	ご飯 鯖の味噌煮 里芋の煮っころがし 果物 素麺汁	巻き寿司 白菜のかつお和え 赤だし 果物	ご飯 豚肉と大葉のソテー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	ご飯 鶏の照焼 ブロッコリーのサラダ 果物 ミルクスープ
	エネルギー 400kcal 蛋白質 20.3g 脂質 3.9g 食塩 3.6g	エネルギー 514kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.4g 食塩 3.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 16.6g 脂質 6g 食塩 4.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16g 食塩 2.2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー 514kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.4g 食塩 2.6g
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 八宝菜 シュウマイ 果物 たまごスープ	ハヤシライス 大根サラダ フルーツポンチ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 きゃべつの煮浸し 果物 味噌汁(豆腐)	ご飯 鶏のみぞれ煮 ほうれん草くるみあえ 果物 味噌汁	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 酢の物 果物 吸物	ご飯 白身魚の野菜のせ マカロニサラダ 果物 人参スープ
	エネルギー 477kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10g 食塩 2.6g	エネルギー 463kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.6g 食塩 2.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 26.4g 脂質 8g 食塩 3.6g	エネルギー 490kcal 蛋白質 27.2g 脂質 14.8g 食塩 3.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.4g 食塩 2.1g
	15	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 あじの塩焼き おから 果物 味噌汁	赤飯 鯖の南部焼き 切干大根 果物 粕汁	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 わかめスープ	ご飯 鶏のみぞれ煮 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 味噌汁	ご飯 カレーの塩焼き 白和え 果物 かき卵汁	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし 果物
	エネルギー 479kcal 蛋白質 23g 脂質 8.6g 食塩 3.4g	エネルギー 516kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.8g 食塩 3.5g	エネルギー 420kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 451kcal 蛋白質 23.8g 脂質 4.5g 食塩 4.1g	エネルギー 429kcal 蛋白質 25.8g 脂質 7g 食塩 2.9g	エネルギー 428kcal 蛋白質 14.6g 脂質 4.1g 食塩 4.6g
	22	23	24	25	26	27
昼食	カレーライス ブロッコリーのサラダ デザートムース	きのこご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 果物 のっぺい汁	ご飯 サバの揚げあんかけ ほうれん草の浸し 果物 吸物(はんぺん)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 たまごスープ	ご飯 さけのパン粉焼き いんげんとツナのサラダ 果物 ミルクスープ	親子丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁(麩) 果物
	エネルギー 541kcal 蛋白質 17g 脂質 15.9g 食塩 3.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.6g 食塩 3.6g	エネルギー 466kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.2g 食塩 2.7g	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.6g 食塩 2.2g	エネルギー 599kcal 蛋白質 25.3g 脂質 25.2g 食塩 1.7g	エネルギー 435kcal 蛋白質 20.7g 脂質 7.6g 食塩 3.6g
	29					
昼食	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 果物 コーンスープ					
	エネルギー 661kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.7g 食塩 2.6g					