

8月 デイサービス 献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		赤飯 鯖の塩焼き チンゲン菜の煮浸し 果物 味噌汁(とうふ・なめこ)	ご飯 鶏のごま酢煮 キャベツのかつお和え 果物 むらくも汁	カレーライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 さけのオープン焼き さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ	チャーハン えびシュウマイ 春雨スープ 果物
		エネルギー 442kcal 蛋白質 24.8g 脂質 12.9g 食塩 3.4g	エネルギー 484kcal 蛋白質 27.5g 脂質 13.3g 食塩 2.6g	エネルギー 624kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 食塩 2.8g	エネルギー 658kcal 蛋白質 22.6g 脂質 29.4g 食塩 2.5g	エネルギー 458kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.4g 食塩 3.6g
	7	8	9	10	11	12
昼食	中華丼 きゅうりの中華あえ たまごスープ 果物	ご飯 チキン南蛮 キャベツの香りและ 果物 味噌汁(さつまいも)	ご飯 さばの煮つけ いんげんの和え物 果物 素麺汁	ご飯 サーモンムニエル マカロニサラダ 果物 グリーンピースのスープ	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 わかめスープ	ご飯 あじのごま酢煮 切干大根 果物 吸物
	エネルギー 385kcal 蛋白質 16.5g 脂質 6.5g 食塩 2.6g	エネルギー 752kcal 蛋白質 25.7g 脂質 33.6g 食塩 2.7g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.9g 食塩 3.4g	エネルギー 729kcal 蛋白質 27.7g 脂質 31.9g 食塩 2.2g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 489kcal 蛋白質 23g 脂質 15.6g 食塩 2.6g
	14	15	16	17	18	19
昼食	ご飯 カレーの煮つけ 白和え 果物 味噌汁(麩)	ご飯 鶏の照焼 菜の花辛子和え 果物 けんちん汁	赤飯 筑前煮 ほうれん草の浸し 果物 かき卵汁	ご飯 ハンバーグ おろしポン酢 スパゲティサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 サバの揚げあんかけ 切干大根 果物 沢煮椀	チキンライス ブロッコリーのサラダ コーンスープ 果物
	エネルギー 471kcal 蛋白質 26.1g 脂質 6g 食塩 3.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 24.9g 脂質 5g 食塩 2.7g	エネルギー 403kcal 蛋白質 18.5g 脂質 3.5g 食塩 4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.2g 食塩 2.3g	エネルギー 486kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.2g 食塩 2.3g	エネルギー 461kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.9g 食塩 2.7g
	21	22	23	24	25	26
昼食	ご飯 鶏のごま酢煮 冷奴 果物 吸物(はんぺん)	ご飯 白身魚の野菜のせ 大豆サラダ 果物 野菜スープ	ハヤシライス かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 トマトサラダ 果物 中華風コーンスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 菜の花辛子和え 果物 素麺汁	ご飯 さわらの照り焼き 里芋の煮っころがし 果物 味噌汁
	エネルギー 478kcal 蛋白質 26.8g 脂質 12.9g 食塩 3g	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14g 食塩 2.2g	エネルギー 598kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16.3g 食塩 2.4g	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15g 食塩 2.1g	エネルギー 379kcal 蛋白質 19.2g 脂質 2.8g 食塩 2.9g	エネルギー 476kcal 蛋白質 24g 脂質 9.4g 食塩 2.9g
	28	29	30	31		
昼食	ご飯 豚肉と大葉のソテー マカロニサラダ 果物 ミルクスープ	牛丼 ほうれん草の浸し 味噌汁(麩) 果物	ご飯 白身魚の照り焼き 白和え 果物 味噌汁	ご飯 赤魚の煮つけ 冬瓜のかにあんかけ 果物 素麺汁		
	エネルギー 584kcal 蛋白質 25.6g 脂質 22.6g 食塩 2.6g	エネルギー 398kcal 蛋白質 20.2g 脂質 3.4g 食塩 3.8g	エネルギー 494kcal 蛋白質 29.6g 脂質 7.5g 食塩 3.2g	エネルギー 411kcal 蛋白質 17.5g 脂質 2.7g 食塩 3.4g		