

9月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				赤飯 あじの塩焼き ほうれん草の浸し 果物 きのこ汁	ご飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 果物 味噌汁 (きゃべつ. 玉ねぎ. わかめ)	ご飯 鯖の味噌煮 冬瓜のかにあんかけ 果物 沢煮椀
				エネルギー 408kcal 蛋白質 24.8g 脂質 7.7g 食塩 3.6g	エネルギー 510kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 食塩 2.4g	エネルギー 489kcal 蛋白質 26.9g 脂質 11.9g 食塩 3.3g
	5	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 鶏のごま酢煮 青梗菜のピーナツ和え 果物 のっぺい汁	カレーライス コールスローサラダ 杏仁豆腐	ご飯 あじの塩焼き 焼き茄子 果物 呉汁	ご飯 肉じゃが ほうれん草の浸し 果物 味噌汁 (なす)	ご飯 白身魚のムニエル 大豆サラダ 果物 人参スープ	ご飯 鯖の南部焼き おから 果物 味噌汁 (さつまいも)
	エネルギー 481kcal 蛋白質 25.2g 脂質 12.5g 食塩 2.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 14.1g 脂質 15.2g 食塩 2.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 26.5g 脂質 12g 食塩 2.7g	エネルギー 410kcal 蛋白質 18.2g 脂質 4.8g 食塩 2.8g	エネルギー 665kcal 蛋白質 26.3g 脂質 28.8g 食塩 1.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 24g 脂質 11g 食塩 3g
	12	13	14	15	16	17
昼食	きのこご飯 白身魚の照り焼き いんげんの和え物 茶碗蒸し メロン	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし 水ようかん	ひつまぶし ほうれん草の浸し 茶碗蒸し 小豆寒天	さといもご飯 鮭の塩こうじ焼 セロリ酢物 ぶどう 茶そば汁	赤飯 カレイの揚げ浸し 冬瓜のかにあんかけ 茶碗蒸し メロン	栗ご飯 鶏のみぞれ煮 白菜のかつお和え 素麺汁 水ようかん
	エネルギー 425kcal 蛋白質 25.8g 脂質 3.7g 食塩 3.8g	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.4g 脂質 4.6g 食塩 4.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 18g 脂質 6.9g 食塩 3.7g	エネルギー 523kcal 蛋白質 27g 脂質 10.5g 食塩 3.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.7g 食塩 2.6g	エネルギー 495kcal 蛋白質 24.2g 脂質 4.4g 食塩 4.7g
	19	20	21	22	23	24
昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ オレンジ 果物	ご飯 鶏のピカタ 春雨サラダ 果物 ミルクスープ	ご飯 あじのごま酢煮 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼 里芋煮物 吸物 ミニおはぎ	ご飯 白身魚のカレームニエル チキンサラダ 果物 グリーンピースのスープ	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ 果物 中華風コーンスープ
	エネルギー 542kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.8g 食塩 2.4g	エネルギー 559kcal 蛋白質 27.4g 脂質 16.6g 食塩 2.5g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24g 脂質 15.4g 食塩 3.5g	エネルギー 61kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.2g 食塩 1.6g	エネルギー 521kcal 蛋白質 26g 脂質 13.5g 食塩 2g	エネルギー 613kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.4g 食塩 2.8g
	26	27	28	29	30	
昼食	ご飯 白身魚の野菜のせ 大根サラダ 果物 春雨スープ	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 たまごスープ	麦ご飯 あじの塩焼き ほうれん草のおかかあえ 果物 とろろ汁	ご飯 鶏の照焼 キャベツの和え物 果物 味噌汁	ご飯 ハンバーグきのこソース マカロニサラダ 果物 コンソメスープ	
	エネルギー 386kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.3g 食塩 1.9g	エネルギー 420kcal 蛋白質 18.7g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 454kcal 蛋白質 23.5g 脂質 7.3g 食塩 2.5g	エネルギー 457kcal 蛋白質 24.7g 脂質 7g 食塩 3.1g	エネルギー 589kcal 蛋白質 20.6g 脂質 23.4g 食塩 2.6g	