

8月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			赤飯 鯖の塩焼き ほうれん草の浸し 果物 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 わかめスープ	ご飯 野菜炒め ポテトサラダ 果物 味噌汁(麩)	ご飯 鮭の塩こうじ焼 白和え 果物 のっぺい汁
			エネルギー 443kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11.1g 食塩 3.4g	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.3g 食塩 2.3g	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.5g 食塩 2g	エネルギー 521kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.2g 食塩 2.7g
	6	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 サーモンムニエル ブロッコリーのサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 豚の塩麹炒め キャベツのかつお和え 果物 味噌汁	ご飯 肉じゃが 菜の花お浸し 果物 吸物	ご飯 鯖の南部焼き 切干大根 果物 味噌汁(なす)	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 春菊辛子和え 果物 味噌汁(豆腐)
	エネルギー 533kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.2g 食塩 2.4g	エネルギー 407kcal 蛋白質 18.6g 脂質 6.3g 食塩 2.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 18.3g 脂質 3.8g 食塩 2.7g	エネルギー 459kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.9g 食塩 2.8g	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.3g 食塩 2.7g	エネルギー 378kcal 蛋白質 19.7g 脂質 4.2g 食塩 2.5g
	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 豚肉と大葉のソテー トマトサラダ 果物 野菜スープ	ご飯 鰯の南蛮漬け チンゲン菜の胡麻和え 果物 吸物	ご飯 鯖の香り煮 豆腐の野菜あんかけ 果物 味噌汁(さつまいも)	赤飯 旨煮 きゅうりとしらすのすのもの 果物 味噌汁	ご飯 鶏のごま酢煮 白菜煮浸し 果物 吸物(はんぺん)	チキンライス さつま芋サラダ グリンピースのスープ 果物
	エネルギー 420kcal 蛋白質 19.7g 脂質 9.9g 食塩 2.7g	エネルギー 602kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.8g 食塩 2.3g	エネルギー 529kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.4g 食塩 3.7g	エネルギー 468kcal 蛋白質 19.8g 脂質 4.5g 食塩 3.6g	エネルギー 508kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.9g 食塩 2.9g	エネルギー 547kcal 蛋白質 13.7g 脂質 14.4g 食塩 2.1g
	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 果物 春雨スープ	ご飯 鯖のみそマヨ焼き ほうれん草ピーナツ和え 果物 沢煮椀	ハヤシライス スパゲティサラダ バナナヨーグルト	ご飯 さけのオープン焼き トマトサラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 鶏の照焼 白和え 果物 味噌汁(なす)	生姜と帆立の炊き込みご飯 あじの塩焼き チンゲン菜の胡麻和え 果物 吸物(はんぺん)
	エネルギー 474kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	エネルギー 514kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.4g 食塩 2.9g	エネルギー 590kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.7g 食塩 2.4g	エネルギー 566kcal 蛋白質 22.8g 脂質 25.8g 食塩 2.6g	エネルギー 503kcal 蛋白質 27.9g 脂質 8.5g 食塩 3.3g	エネルギー 426kcal 蛋白質 22.8g 脂質 8.9g 食塩 3.4g
	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 たまごスープ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 いんげんの和え物 果物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	ご飯 野菜炒め 大豆サラダ 果物 味噌汁(麩)	ご飯 白身魚の野菜のせ チキンサラダ 果物 コンソメスープ	
	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.7g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 462kcal 蛋白質 24g 脂質 12.2g 食塩 2.8g	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.4g 食塩 1.8g	エネルギー 497kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.9g 食塩 1.9g	