

5月 デイサービス 献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 白身魚の野菜のせ ブロッコリーのサラダ 果物 人参スープ	ご飯 さけのオープン焼き マカロニサラダ 果物 野菜スープ	ご飯 肉じゃが 春菊辛子和え 果物 味噌汁	オムライス さつま芋サラダ ミルクスープ 果物	しじみご飯 鰯の南部焼き 高野豆腐の卵とじ 果物 味噌汁(麩)	ご飯 鶏の照焼 わけぎの酢味噌和え 果物 吸物(はんぺん)
	エネルギー 460kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.9g 食塩 2.1g	エネルギー 681kcal 蛋白質 26.2g 脂質 35.3g 食塩 3.2g	エネルギー 429kcal 蛋白質 18.7g 脂質 5.9g 食塩 2.6g	エネルギー 660kcal 蛋白質 22.1g 脂質 24.4g 食塩 2.4g	エネルギー 512kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.5g 食塩 3.1g	エネルギー 424kcal 蛋白質 23.6g 脂質 4.6g 食塩 3g
	9	10	11	12	13	14
昼食	親子丼 ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁 果物	ご飯 サーモンムニエル いんげんとツナのサラダ 果物 春雨スープ	ご飯 カレイの塩焼き ひじき豆 果物 吸物	ご飯 サバの揚げあんかけ きゃべつの煮浸し 果物 味噌汁	ハヤシライス 大豆サラダ 果物	ご飯 鶏のごま酢煮 青梗菜のピーナツ和え 果物 かき卵汁
	エネルギー 469kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.6g 食塩 4g	エネルギー 534kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.6g 食塩 1.6g	エネルギー 382kcal 蛋白質 23.2g 脂質 4.9g 食塩 2.5g	エネルギー 518kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.5g 食塩 2.8g	エネルギー 551kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18g 食塩 2.3g	エネルギー 479kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.9g 食塩 2.8g
	16	17	18	19	20	21
昼食	赤飯 炒り鶏 豆腐の野菜あんかけ 果物 味噌汁(なす)	散らし寿司 菜の花お浸し 赤だし 果物	ご飯 鶏のみぞれ煮 キャベツの香りและ 果物 のっぺい汁	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	ご飯 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え 果物 味噌汁(なす)	ご飯 鯖の味噌煮 南瓜煮つけ 果物 かき卵汁
	エネルギー 427kcal 蛋白質 20.4g 脂質 5.1g 食塩 3.8g	エネルギー 365kcal 蛋白質 15g 脂質 3.5g 食塩 3.9g	エネルギー 439kcal 蛋白質 23g 脂質 4.1g 食塩 3.2g	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.8g 食塩 3.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 19.7g 脂質 4.8g 食塩 2.7g	エネルギー 505kcal 蛋白質 26g 脂質 12.8g 食塩 3.8g
	23	24	25	26	27	28
昼食	カレーライス トマトサラダ デザートムース	お好み焼き 味噌汁(豆腐) 果物	ご飯 あじのごま酢煮 高野豆腐の卵とじ 果物 吸物	ご飯 鶏のピカタ 春雨サラダ 果物 コンソメスープ	ご飯 八宝菜 シュウマイ 中華風コーンスープ 果物	ご飯 鯖の香り煮 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁
	エネルギー 525kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.8g 食塩 2.9g	エネルギー 404kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14.9g 食塩 2.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 27.9g 脂質 18.1g 食塩 2.9g	エネルギー 491kcal 蛋白質 24.8g 脂質 11.5g 食塩 2.8g	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.3g 食塩 2.8g	エネルギー 449kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.8g 食塩 4.2g
	30	31				
昼食	ご飯 チキン南蛮 いんげんの和え物 果物 コンソメスープ	ご飯 鰯の南部焼き ほうれん草の浸し 果物 味噌汁				
	エネルギー 719kcal 蛋白質 26g 脂質 33g 食塩 2.7g	エネルギー 465kcal 蛋白質 25.1g 脂質 9.2g 食塩 2.9g				