

7月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 ご飯 あじの塩焼き おから 果物 けんちん汁
						エネルギー - 450kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.8g 食塩 2.6g
昼食	3 ハヤシライス チキンサラダ 杏仁豆腐	4 ご飯 カレイのムニエル スパゲティサラダ 果物 コンソメスープ	5 ご飯 麻婆豆腐 海老シュウマイ 果物 中華風コーンスープ	6 ご飯 鶏の照焼 高野豆腐の卵とじ 果物 吸物 (はんぺん)	7 散らし寿司 冬瓜のかにあんかけ そうめん ミニ 果物	8 ご飯 鱈の南部焼き 白和え 果物 味噌汁
	エネルギー - 527kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 564kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23.1g 食塩 2.1g	エネルギー - 609kcal 蛋白質 23g 脂質 19.1g 食塩 2.9g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 27.1g 脂質 8.2g 食塩 3.1g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 14g 脂質 3.8g 食塩 4.7g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14.5g 食塩 3.1g
昼食	10 ご飯 サーモンムニエル ポテトサラダ 果物 ミルクスープ	11 えびピラフ ポテトサラダ グリンピースのスープ 果物	12 ご飯 鯖の香り煮 切干大根 果物 味噌汁	13 ご飯 野菜炒め いんげんとツナのサラダ 果物 味噌汁 (豆腐)	14 ご飯 カレイの揚げ浸し 菜の花お浸し 果物 のっぺい汁	15 ご飯 鶏のピカタ 春雨サラダ 果物 人参スープ
	エネルギー - 657kcal 蛋白質 26.5g 脂質 27.9g 食塩 2g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.1g 食塩 3.4g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 17.3g 脂質 15.6g 食塩 1.7g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.5g 食塩 2.3g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.9g 食塩 2.5g
昼食	17 赤飯 はも天ぷら きゅうりとかにカマの酢の物 果物 うすくず汁	18 ご飯 さけのオープン焼き 大豆サラダ 果物 野菜スープ	19 チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	20 ご飯 焼肉 拌三絲 果物 冬瓜スープ	21 ご飯 柳川風煮 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 吸物	22 ご飯 さばの煮つけ 焼き茄子 果物 味噌汁
	エネルギー - 583kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.6g 食塩 3.9g	エネルギー - 670kcal 蛋白質 28.3g 脂質 33.4g 食塩 2.7g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 17.2g 脂質 6.2g 食塩 2.4g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 18g 脂質 6.7g 食塩 3.3g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.6g 食塩 3.1g
昼食	24 ご飯 鶏のみぞれ煮 ひじき炒め煮 果物 けんちん汁	25 鰻井 高野豆腐の卵とじ 素麺汁 果物	26 麦ご飯 あじの塩焼き ほうれん草の浸し 果物 とろろ汁	27 ご飯 八宝菜 きゅうりの中華あえ 果物 たまごスープ	28 ご飯 鶏の唐揚げ サラダ (キャベツ・和風ドレ) 果物 味噌汁 (なす)	29 木の葉井 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁 (麩) 果物
	エネルギー - 515kcal 蛋白質 25.4g 脂質 10.2g 食塩 3.3g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 24g 脂質 15.4g 食塩 4.3g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 23.1g 脂質 7.3g 食塩 2.3g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5g 食塩 2.5g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.2g 食塩 2.7g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.9g 食塩 4.2g
昼食	31 ご飯 カレイの煮つけ 白和え 果物 味噌汁 (なす)					
	エネルギー - 477kcal 蛋白質 26.2g					

| 脂質 6g 食塩 3.4g |