

9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 あじの塩焼き 焼き茄子 パイン缶 味噌汁	ご飯 豚の生姜焼き キャベツのかつお和え 黄桃缶 素麺汁	ご飯 赤魚の煮つけ ひじき豆 バナナ かき卵汁	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 甘夏缶 ミルクスープ	ご飯 白身魚の野菜のせ トマトサラダ ぶどう コンソメスープ
		エネルギー 407kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.6g 食塩 3.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.9g 食塩 2.7g	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.3g 食塩 3.2g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.1g 食塩 2.3g	エネルギー 378kcal 蛋白質 19g 脂質 6.4g 食塩 2.1g
	7	8	9	10	11	12
昼食	チキンライス マカロニサラダ グリーンピースのスープ キウイ	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 春雨サラダ デザートムース 野菜スープ	ご飯 鯖の香り煮 じゃがいものそぼろ煮 白桃缶 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 白菜のかつお和え みかん缶 吸物	ご飯 さけのオープン焼き チキンサラダ オレンジ わかめスープ	牛丼 ほうれん草の浸し 味噌汁 梨
	エネルギー 550kcal 蛋白質 17g 脂質 18.4g 食塩 2.5g	エネルギー 402kcal 蛋白質 8.2g 脂質 13.2g 食塩 2.4g	エネルギー 525kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.4g 食塩 3.5g	エネルギー 699kcal 蛋白質 24.8g 脂質 32.3g 食塩 2.6g	エネルギー 608kcal 蛋白質 27.4g 脂質 28.8g 食塩 2.4g	エネルギー 431kcal 蛋白質 22g 脂質 4.3g 食塩 3.7g
	14	15	16	17	18	19
昼食	鰻丼 ほうれん草のおかかあえ 茶碗蒸し メロン	栗ご飯 鮭の塩こうじ焼 南瓜煮つけ メロン 味噌汁	赤飯 カレイの二色天ぷら セロリ酢物 小豆寒天 味噌汁	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし 水ようかん	芋ご飯 さわらの照り焼き 白菜のかつお和え メロン かき卵汁	わかめごはん 鶏のみぞれ煮 白和え 水ようかん 素麺汁
	エネルギー 419kcal 蛋白質 20.6g 脂質 5.5g 食塩 3.5g	エネルギー 467kcal 蛋白質 25.2g 脂質 5.1g 食塩 3.9g	エネルギー 601kcal 蛋白質 28.2g 脂質 18.3g 食塩 3.1g		エネルギー 473kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.2g 食塩 3.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 28.3g 脂質 8.1g 食塩 5.4g
	21	22	23	24	25	26
昼食	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 梨	ご飯 白身魚のムニエル いんげんとツナのサラダ フルーツカクテル缶 人参スープ	ごはん あじの塩焼き ほうれん草ごまあえ バナナ ミニおはぎ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 菜の花辛子和え 洋梨缶 うすくず汁	ご飯 さけのみそマヨ焼き ひじき豆 パイン缶 吸物(はんぺん)	カレーライス スパゲティサラダ フルーツポンチ
	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.6g 食塩 4g	エネルギー 580kcal 蛋白質 21.4g 脂質 23.4g 食塩 1.7g	エネルギー 56kcal 蛋白質 3.8g 脂質 1.8g 食塩 1.5g	エネルギー 370kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.6g 食塩 2.5g	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.7g 脂質 20.8g 食塩 3.2g	エネルギー 624kcal 蛋白質 16g 脂質 19g 食塩 2.8g
	28	29	30			
昼食	ご飯 サーモンムニエル ブロッコリーのサラダ キウイ ミルクスープ	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ ぶどう 中華風コーンスープ	ご飯 鶏の照焼 チンゲン菜のなめ茸和え オレンジ 呉汁			
	エネルギー 600kcal 蛋白質 26.8g 脂質 24.3g 食塩 2.1g	エネルギー 613kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	エネルギー 487kcal 蛋白質 29g 脂質 9.1g 食塩 3.7g			