

6月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					赤飯 鮭の塩こうじ焼 キャベツの香りและ 果物 味噌汁	ハヤシライス 大豆サラダ フルーツポンチ
					エネルギー 454kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.7g 食塩 3.4g	エネルギー 626kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18g 食塩 2.3g
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 鶏の照焼 ひじき豆 果物 のっぺい汁	山菜ご飯 あじの塩焼き 里芋の煮っころがし 果物 豚汁	ご飯 親子煮 切干大根 果物 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	ご飯 八宝菜 シュウマイ 果物 たまごスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ 果物 沢煮椀	えびピラフ チキンサラダ 人参スープ 果物
	エネルギー 468kcal 蛋白質 25.7g 脂質 7.3g 食塩 2.9g	エネルギー 535kcal 蛋白質 27.7g 脂質 13.9g 食塩 4.1g	エネルギー 424kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.4g 食塩 2.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11g 食塩 2.7g	エネルギー 425kcal 蛋白質 24.5g 脂質 7.3g 食塩 2.5g	エネルギー 432kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.3g 食塩 2.5g
	11	12	13	14	15	16
昼食	散らし寿司 豆腐の野菜あんかけ 赤だし 果物	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 果物 かき卵汁	ご飯 豚肉と大葉のソテー いんげんとツナのサラダ 果物 野菜スープ	ご飯 鯖の南部焼き きんぴらごぼう 果物 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	ご飯 肉じゃが ほうれん草ピーナツ和え 果物 味噌汁 (豆腐)	赤飯 あじの塩焼き 白菜煮浸し 果物 素麺汁
	エネルギー 406kcal 蛋白質 15.9g 脂質 5.5g 食塩 4.2g	エネルギー 531kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.6g 食塩 2.8g	エネルギー 440kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.1g 食塩 2.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.4g 脂質 16.1g 食塩 2.8g	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.5g 食塩 2.6g	エネルギー 461kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.1g 食塩 3.9g
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 わかめスープ	ご飯 鯡の南蛮漬け 切干大根 果物 吸物	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ 果物	ご飯 鶏のピカタ ブロッコリーのサラダ 果物 味噌汁 (麩)	ご飯 鯖の照り焼き いんげんの和え物 果物 むらくも汁	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ 果物 春雨スープ
	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 593kcal 蛋白質 20.3g 脂質 23.8g 食塩 2.4g	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.9g 食塩 4.1g	エネルギー 494kcal 蛋白質 27.9g 脂質 12g 食塩 3g	エネルギー 434kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9g 食塩 2.8g	エネルギー 448kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.3g 食塩 2.5g
	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 鯖の香り煮 高野豆腐の卵とじ 果物 味噌汁	カレーライス トマトサラダ フルーツヨーグルト	木の葉丼 焼き茄子 味噌汁 果物	ご飯 さけのオープン焼き きゅうりサラダ 果物 グリーンピースのスープ	ご飯 鶏のみぞれ煮 五目豆 果物 味噌汁	ご飯 鯖のみそマヨ焼き・ 白和え 果物 果物 果物
	エネルギー 542kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14.6g 食塩 3.7g	エネルギー 547kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14.5g 食塩 2.7g	エネルギー 443kcal 蛋白質 15.9g 脂質 6.9g 食塩 3.9g	エネルギー 685kcal 蛋白質 26.9g 脂質 32.5g 食塩 2.6g	エネルギー 531kcal 蛋白質 29.6g 脂質 8.6g 食塩 3.8g	エネルギー 542kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17g 食塩 3g