

10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 サンマの塩焼き チンゲン菜のなめ茸和え キウイ きのこ汁	ご飯 鶏の照焼 きゅうりとかにカマの酢の物 フルーツカクテル缶 味噌汁	ご飯 さけのオープン焼き 大豆サラダ 洋梨缶 野菜スープ	散らし寿司 小松菜わさび和え 赤だし みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 えびシュウマイ パイナップル たまごスープ
		エネルギー 282kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.4g 食塩 3.7g	エネルギー 445kcal 蛋白質 24.4g 脂質 5.9g 食塩 2.9g	エネルギー 670kcal 蛋白質 28.3g 脂質 33.4g 食塩 2.7g	エネルギー 361kcal 蛋白質 13.3g 脂質 3.6g 食塩 4g	エネルギー 532kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.4g 食塩 2.1g
	7	8	9	10	11	12
昼食	麦ご飯 鯖の照り焼き きんぴらごぼう とろろ汁	ご飯 サバの揚げあんかけ きゃべつの煮浸し 甘夏缶 吸物(はんぺん)	オムライス いんげんとツナのサラダ 人参スープ 黄桃缶	ご飯 あじの塩焼き ほうれん草くるみあえ パイ缶 粕汁	ご飯 白身魚のムニエル さつま芋サラダ 梨 ミルクスープ	ご飯 焼肉 拌三絲 デザートムース わかめスープ
	エネルギー 557kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.8g 食塩 2.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.2g 食塩 2.7g	エネルギー 586kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.3g 食塩 2.5g	エネルギー 464kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.4g 食塩 2.5g	エネルギー 655kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.5g 食塩 1.6g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g
	14	15	16	17	18	19
昼食	ご飯 カレイの揚げ浸し 白和え 白桃缶 吸物	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 五目豆 オレンジ かき卵汁	赤飯 肉じゃが 白菜のかつお和え 柿 味噌汁(素麺)	ご飯 ハンバーグ 大根サラダ 洋梨缶 コーンスープ	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ キウイ	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草くるみあえ フルーツカクテル缶 のっぺい汁
	エネルギー 563kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.4g 食塩 2.6g	エネルギー 428kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.8g 食塩 2.9g	エネルギー 427kcal 蛋白質 18.1g 脂質 4.5g 食塩 3.8g	エネルギー 577kcal 蛋白質 21g 脂質 16.7g 食塩 2.4g	エネルギー 466kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.1g 食塩 3.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 26.4g 脂質 13.5g 食塩 3.3g
	21	22	23	24	25	26
昼食	ご飯 牛肉と大根の旨煮 小松菜わさび和え 果物 味噌汁	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 切干大根の酢の物 果物 呉汁	ご飯 白身魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 果物 沢煮椀	ご飯 鶏のピカタ 春雨サラダ 果物 コンソメスープ	えびピラフ マカロニサラダ 南瓜スープ 果物	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 果物 味噌汁
	エネルギー 433kcal 蛋白質 17.3g 脂質 4.8g 食塩 2.7g	エネルギー 524kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	エネルギー 447kcal 蛋白質 30g 脂質 6.4g 食塩 2.8g	エネルギー 492kcal 蛋白質 24.8g 脂質 11.5g 食塩 2.8g	エネルギー 546kcal 蛋白質 17g 脂質 18.7g 食塩 2.8g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24.7g 食塩 3g
	28	29	30	31		
昼食	牛丼 里芋の柚子みそかけ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物	ご飯 白身魚のカレームニエル 大豆サラダ 果物 ミルクスープ	ご飯 鶏のみぞれ煮 おから 果物 味噌汁	炊き込みご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のおかかあえ 果物 うすくず汁		
	エネルギー 470kcal 蛋白質 20.3g 脂質 3.8g 食塩 4.2g	エネルギー 567kcal 蛋白質 28.1g 脂質 19.7g 食塩 1.9g	エネルギー 511kcal 蛋白質 25.1g 脂質 5.3g 食塩 3.7g	エネルギー 492kcal 蛋白質 28.8g 脂質 13.9g 食塩 3.5g		