

1月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食						ねぎとろ丼 切干大根 素麺汁 祝肴 エネルギー 418kcal 蛋白質 23.6g 脂質 7.1g 食塩 3.1g
	6	7	8	9	10	11
昼食	散らし寿司 ほうれん草の浸し 赤だし 祝肴	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ご飯 鶏の照焼 いんげんの和え物 果物 味噌汁	ご飯 白身魚のムニエル さつま芋サラダ 果物 ミルクスープ	ご飯 柳川風煮 チンゲン菜のなめ茸和え 果物 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	ご飯 鯖の南部焼き きんぴらごぼう 果物 粕汁
	エネルギー 378kcal 蛋白質 15.5g 脂質 3.6g 食塩 4.1g	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.3g 食塩 2.7g	エネルギー 443kcal 蛋白質 25.2g 脂質 6g 食塩 3.1g	エネルギー 655kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.5g 食塩 1.6g	エネルギー 427kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7g 食塩 3.5g	エネルギー 586kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18g 食塩 2.8g
	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 鱈の南蛮漬け ひじき豆 果物 味噌汁 (さつまいも)	ご飯 麻婆豆腐 えびシュウマイ 果物 中華風コーンスープ	ご飯 焼肉 拌三絲 果物 わかめスープ	赤飯 鮭の塩焼き ふろふき大根 果物 けんちん汁	ご飯 あじのごま酢煮 いんげんの和え物 果物 かき卵汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 春菊ピーナツ和え 果物 吸物 (はんぺん)
	エネルギー 687kcal 蛋白質 24.5g 脂質 26.7g 食塩 2.7g	エネルギー 609kcal 蛋白質 23g 脂質 19.1g 食塩 2.9g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 食塩 2.5g	エネルギー 481kcal 蛋白質 23g 脂質 12.2g 食塩 3.7g	エネルギー 495kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.5g 食塩 3g	エネルギー 443kcal 蛋白質 24.2g 脂質 5.8g 食塩 3.3g
	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 果物 コンソメスープ	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 果物 素麺汁	オムライス ブロッコリーのサラダ グリンピースのスープ 果物	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 果物 たまごスープ	ご飯 赤魚の野菜あんかけ チンゲン菜のなめ茸和え 果物 沢煮椀	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 果物 味噌汁
	エネルギー 532kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.6g 食塩 2.5g	エネルギー 557kcal 蛋白質 31.2g 脂質 17.2g 食塩 3.9g	エネルギー 633kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23g 食塩 2.9g	エネルギー 414kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.5g 食塩 2.2g	エネルギー 360kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.3g 食塩 2.9g	エネルギー 419kcal 蛋白質 18.7g 脂質 6g 食塩 2.7g
	27	28	29	30	31	
昼食	親子丼 ○ 白菜のかつお和え 味噌汁 果物	ご飯 チキン南蛮 大根サラダ 果物 野菜スープ	ご飯 さばの煮つけ 五目豆 果物 豚汁	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 果物 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜のせ かぼちゃサラダ 果物 人参スープ	
	エネルギー 434kcal 蛋白質 19.2g 脂質 5.8g 食塩 3.4g	エネルギー 745kcal 蛋白質 26.4g 脂質 35g 食塩 2.8g	エネルギー 647kcal 蛋白質 26.5g 脂質 22.9g 食塩 3.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.6g 食塩 2.1g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.9g 食塩 1.9g	