

8月 デイサービス献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付						1日
昼食						赤飯 鯖の塩焼き 青梗菜のピーナツ和え のっぺい汁 果物
カロリー						430 kcal
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	カレーライス トマトとオクラのサラダ 杏仁豆腐	炊き込みご飯 鯖の塩焼き キャベツの香り和え 吸物(花ふ) 果物	ごはん 鶏のごま酢煮 おから 素麺汁 果物	ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物	えびピラフ ブロッコリーのサラダ 人参スープ 果物	ごはん 八宝菜 中華風冷奴 わかめスープ 果物
カロリー	548 kcal	490 kcal	540 kcal	422 kcal	442 kcal	404 kcal
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ごはん 鶏の照焼 菜の花お浸し 味噌汁(とうふ・なめこ) 果物	ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ グリーンピースのスープ 果物	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ ミルクスープ 果物	ごはん サバの揚げあんかけ 胡瓜とちくわのゴマみそ酢 むらくも汁 果物	ごはん サーモンムニエル 大豆サラダ コンソメスープ 果物	散らし寿司 冬瓜のあんかけ 赤だし 果物
カロリー	430 kcal	509 kcal	616 kcal	522 kcal	622 kcal	386 kcal
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ 果物	ごはん 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え ○ かき卵汁 果物	ごはん カレイの照り焼き いんげんの和え物 味噌汁(かぼちゃ) 果物	ごはん 焼肉 拌三絲 たまごスープ 果物	ごはん 野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁(素麺) 果物	ごはん 鯖の塩こうじ焼 焼き茄子 味噌汁(さつまいも) 果物
カロリー	452 kcal	389 kcal	403 kcal	421 kcal	554 kcal	477 kcal
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん さけのパン粉焼き いんげんとツナのサラダ 冬瓜スープ 果物	ごはん 鶏のピカタ エビとセロリのサラダ 味噌汁(さつまいも) 果物	炊き込みご飯 鯖の塩焼き ほうれん草くるみあえ うすくず汁 果物	チキンライス 海老とブロッコリーのサラダ ミルクスープ 果物	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ 中華風コーンスープ 果物	ごはん 鱈の南蛮漬け おから 味噌汁(とうふ・なめこ) 果物
カロリー	608 kcal	529 kcal	507 kcal	497 kcal	490 kcal	666 kcal
日付	31日					
昼食	ごはん 鯖の香り煮 焼き茄子 味噌汁(麩) 果物					
カロリー	460 kcal					