

平成29年 8 月 月 間 献 立 表

拾六町デイサービスセンター

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
			赤飯・鶏肉の柚子味噌焼き きんぴらごぼう 春菊の錦糸和え 清汁・りんご (牛乳寒天) エネルギー:633kcal 塩分:2.7g	ご飯・肉団子酢豚風 ぎょうざ 白菜の中華和え 中華スープ・漬物 (豆腐饅頭) エネルギー:622kcal 塩分:3.9g	ご飯・鮭の塩焼き がんもの煮物 たけのことワカメの酢味噌かけ かきたま汁・漬物 (マーブルケーキ) エネルギー:637kcal 塩分:3.7g
7	8	9	10	11	12
ご飯・スズキのホイル焼き 鶏つくねと根菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁・漬物 (黒糖蒸しパン) エネルギー:661kcal 塩分:3.8g	ご飯・あじの南蛮漬け 里芋の含め煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁・マンゴー (芋あん饅頭) エネルギー:634kcal 塩分:2.9g	ご飯・えび卵 ぜんまいの甘辛炒め 胡瓜とカリフラワーのマヨネーズ和え ワンタンスープ・キウイフルーツ (じゃがもち) エネルギー:682kcal 塩分:3.6g	ご飯・鯖の味噌煮 いんげんのごま炒め 鶏ささみとキャベツのゆかり和え 清汁・漬物 (スイートポテト) エネルギー:616kcal 塩分:3.6g	ご飯・たらの照り焼き 茄子のみそ炒め マカロニサラダ 清汁・バナナ (ココナッツプラマンジェ) エネルギー:612kcal 塩分:4.9g	ご飯・ホワイトシチュー ほうれん草のバター炒め 野菜サラダ 黄桃缶 ☆料理教室(梅ヶ枝餅)☆ エネルギー:721kcal 塩分:2.5g
14	15	16	17	18	19
ご飯・牛肉のレモンソースかけ 南瓜のチーズ焼き えんどうの胡麻和え コンソメスープ・カクテル缶 (抹茶饅頭) エネルギー:638kcal 塩分:2.7g	ご飯・鯖のカレムニエル 小松菜とコーンのソテー さつま芋のサラダ 味噌汁・漬物 (フルーツクレープ) エネルギー:643kcal 塩分:3g	ご飯・赤魚のおろし煮 チンゲン菜とベーコンの炒め物 アスパラのドレッシング和え 味噌汁・漬物 (ケーキ盛り合わせ) エネルギー:783kcal 塩分:3.7g	ご飯・鶏肉の唐揚げ 大豆の煮物 春菊のお浸し 味噌汁・白桃缶 (アップルパイ) エネルギー:815kcal 塩分:3.1g	チキンカレー 盛合せサラダ コンソメスープ フルーツポンチ (甘納豆入り蒸しパン) エネルギー:598kcal 塩分:2.8g	ちらし寿司 がんもの煮物 白菜の和風サラダ 清汁・フルーチェ (フレンチトースト) エネルギー:521kcal 塩分:3.5g
21	22	23	24	25	26
ご飯・カレーの煮付け 炒り豆腐 プロッコリーの辛子マヨネーズ和え 味噌汁・漬物 (どら焼き) エネルギー:675kcal 塩分:4.1g	親子丼 切干大根の煮物 かにとキャベツの酢の物 赤だし・オレンジ (豆腐白玉(黒糖黄な粉)) エネルギー:625kcal 塩分:2.8g	ご飯・さばのコチジャン煮 小松菜とコーンのソテー そうめんサラダ わかめスープ・漬物 (バナナヨーグルト) エネルギー:637kcal 塩分:3.6g	ご飯・ポークビーンズ ガーリックポテト ほうれん草のフレンチソース和え 味噌汁・漬物 (チョコレートムース) エネルギー:602kcal 塩分:3.2g	ご飯・鶏肉のガーリックソテー ロールキャベツのコンソメ煮 もやしと胡瓜のドレッシング和え 味噌汁・味の花 (マーラーカオ) エネルギー:622kcal 塩分:4.7g	ご飯・ホキのフライ アスパラとしめじのソテー キャベツとささみの酢の物 味噌汁・梅・昆布 (饅頭(しろあん)) エネルギー:643kcal 塩分:4.4g
28	29	30	31		
ご飯・さわらの西京焼き 大根の煮物 卵豆腐 清汁・パイン (プリン) エネルギー:633kcal 塩分:3.2g	ご飯・回鍋肉 大学芋 海草のサラダ 中華スープ・漬物 (丸ボーロ) エネルギー:616kcal 塩分:2.7g	ご飯・豆腐ハンバーグ 小松菜と桜海老の炒め物 大根サラダ コンソメスープ・マンゴー (南瓜饅頭) エネルギー:631kcal 塩分:3.2g	ご飯・太刀魚の野菜あんかけ エビシユウマイ ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁・みかん缶 (フルールサンド) エネルギー:795kcal 塩分:3.5g		

おやつ栄養成分は含まれています。