

平成29年 10 月 月 間 献 立 表

拾六町デイサービスセンター

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ご飯・豚肉じゃが 茄子のみそ炒め 春菊のポン酢和え 清汁・黄桃缶 (いちごババロア) エネルギー:593kcal 塩分:2.8g	赤飯・太刀魚の山椒焼き 蓮根のそぼろ煮 海藻サラダ 味噌汁・漬物 (スイートポテト) エネルギー:748kcal 塩分:4.2g	ご飯・ホキの中華あんかけ シュウマイ ほうれん草ともやしのナムル もずくスープ・キーウィフルーツ (マーブルケーキ) エネルギー:665kcal 塩分:3.1g	ご飯・ポークチャップ ガーリックポテト 野菜サラダ コンソメスープ・梅・漬物 (フルーツサンド) エネルギー:632kcal 塩分:3.9g	ご飯・鶏肉治部煮 イカの五目炒め ごま豆腐 味噌汁・ぶどう (芋あん饅頭) エネルギー:739kcal 塩分:3.7g	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き キャベツとしめじのソテー ごぼうのサラダ 味噌汁・バナナ (コーヒーゼリー) エネルギー:742kcal 塩分:3.4g
9	10	11	12	13	14
ご飯・回鍋肉 大学芋 春菊ともやしのわさび和え 中華スープ・漬物 (ココア蒸しパン) エネルギー:623kcal 塩分:2.9g	ご飯・メルルーサのムニエル ロールキャベツのトマト煮 さつま芋サラダ 味噌汁・オレンジ (黒糖饅頭) エネルギー:691kcal 塩分:3.6g	ご飯・すき焼き 温泉卵 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁・梨 (青リンゴゼリー) エネルギー:623kcal 塩分:3.3g	ご飯・赤魚のおろし煮 南瓜の煮物 カラフラワーとかに棒の辛子和え 沢煮椀・漬物 (薯蕷饅頭) エネルギー:637kcal 塩分:3.2g	ご飯・さんまの塩焼き 豆腐のみそ炒め いんげんのごまマヨ和え 味噌汁・漬物 (丸ボーロ) エネルギー:684kcal 塩分:3.4g	オムライス えびフライ 野菜スープ みかん缶 (小倉寒) エネルギー:600kcal 塩分:2.9g
16	17	18	19	20	21
ちらし寿司 鱈の塩焼き 里芋煮 味噌汁・寿司生姜 (きんとん) エネルギー:582kcal 塩分:4.7g	ご飯・鮭のクリームソースかけ キャベツと卵のソテー かにと大豆のサラダ コンソメスープ・漬物 (たこ焼き) エネルギー:609kcal 塩分:4.2g	ご飯・白身魚フライ アスパラのカレー炒め ミモザサラダ パンプキンスープ・しそ昆布 (チーズ饅頭) エネルギー:663kcal 塩分:3.5g	ポークカレー マリネサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト (どら焼き) エネルギー:714kcal 塩分:4.4g	ご飯・豚肉の味噌漬け焼き がんもの煮物 キャベツのごまドレ和え そうめん汁・白桃缶 (じゃがもち) エネルギー:733kcal 塩分:2.9g	ご飯・カレイのホイル焼き 鶏つくねの煮物 ポテトサラダ 味噌汁・漬物 (チョコババロア) エネルギー:655kcal 塩分:3.5g
23	24	25	26	27	28
ご飯・鯖の照り焼き 根菜煮 おくらのみぞれ和え 清汁・りんご (南瓜饅頭) エネルギー:642kcal 塩分:2.8g	ご飯・豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 もやしと胡瓜のごま和え 清汁・パイン (紅茶ゼリー) エネルギー:622kcal 塩分:3.2g	肉そば・おにぎり あさりと小松菜の煮浸し 長芋の梅肉和え みかん缶 (芋ようかん) エネルギー:626kcal 塩分:5.9g	ご飯・メルルーサのピカタ 南瓜のマヨネーズ焼き おくらのなめ茸和え 味噌汁・漬物 (杏仁豆腐) エネルギー:638kcal 塩分:3.1g	三色丼 じゃが芋の金平 春雨の胡麻ドレ和え 味噌汁・昆布豆・マンゴー (抹茶パウンドケーキ) エネルギー:809kcal 塩分:4.8g	ご飯・豚肉の生姜焼き がめ煮 小松菜のわさび和え 味噌汁・バナナ (黒ゴマ饅頭) エネルギー:695kcal 塩分:3g
30	31				
ご飯・太刀魚の立田焼き 茄子田楽 ほうれん草の辛子和え 清汁・梅・昆布 (小倉クレープ) エネルギー:704kcal 塩分:4.2g	チキンライス・コンソメスープ パンプキングラタン ブロッコリーとトマトのサラダ ベーコンと白菜の洋風煮 (おばけプリン) エネルギー:674kcal 塩分:4.1g				

おやつ栄養成分は含まれています。