

平成29年 9 月 月 間 献 立 表

拾六町デイサービスセンター

月	火	水	木	金 1	土 2
				ご飯・スズキのカレームニエル カリフラワーとウインナーのソテー 小松菜の和風マヨ和え コンソメスープ・パイン缶 (アイスクリーム) エネルギー:647kcal 塩分:2.6g	ご飯・鶏肉治部煮 ひじきの煮物 春菊の白和え 味噌汁・黄桃缶 (黒砂糖レーズン蒸しパン) エネルギー:733kcal 塩分:3.3g
4	5	6	7	8	9
赤飯・赤魚の味噌漬け焼き 南瓜の田舎煮 ほうれん草のわさび和え 清汁・漬物 (お好み焼き) エネルギー:503kcal 塩分:4.6g	親子丼 切干大根の煮物 かにとキャベツの酢の物 赤だし・バナナ (黒糖饅頭) エネルギー:631kcal 塩分:2.8g	ご飯・肉団子の酢豚 大学芋 中華風サラダ 中華スープ・漬物 (水羊羹) エネルギー:634kcal 塩分:3.3g	ご飯・さばのコチジャン煮 いんげんのごま炒め 卵豆腐 きのこ汁・キーウィフルーツ (チョコレートムース) エネルギー:663kcal 塩分:3.1g	ご飯・八宝菜 じゃが芋の含め煮 ブロッコリーとえのきの辛子和え 清汁・漬物 (チーズ饅頭) エネルギー:603kcal 塩分:3.7g	ご飯・太刀魚の山椒焼き 根菜とつくねの煮物 なめこと胡瓜の酢の物 味噌汁・しそ昆布 (マロンババロア) エネルギー:676kcal 塩分:4g
11	12	13	14	15	16
ご飯・牛肉のレモンソースかけ ほうれん草のソテー マカロニサラダ 味噌汁・漬物 (マーブルケーキ) エネルギー:681kcal 塩分:3.5g	ご飯・魚のチーズムニエル 小松菜と卵のソテー かにと大豆のサラダ 豆乳ポタージュ・白桃缶 (マーラーカオ) エネルギー:762kcal 塩分:3.1g	ご飯・鮭の塩焼き 南瓜の含め煮 ツナとキャベツのサラダ 味噌汁・うぐいす豆 (薯蕷饅頭) エネルギー:622kcal 塩分:3.4g	ご飯・南瓜コロケ ぜんまいの甘辛炒め カリフラワーのレモン和え 味噌汁・漬物 (ピーチゼリー) エネルギー:566kcal 塩分:3.2g	～敬老会～ 栗入り赤飯・天ぷら盛合せ 炊き合わせ・紅白なます 煮豆・だし巻玉子 紅白そうめん・フルーツ エネルギー:615kcal 塩分:3.2g	～敬老会～ 栗入り赤飯・天ぷら盛合せ 炊き合わせ・紅白なます 煮豆・だし巻玉子 紅白そうめん・フルーツ エネルギー:615kcal 塩分:3.2g
18	19	20	21	22	23
ご飯・麻婆豆腐 ピーマン炒め 春菊とえのきのごま和え ワンタンスープ・漬物 (饅頭) エネルギー:610kcal 塩分:4.1g	ご飯・スズキのもろみ焼き がんもと椎茸の含め煮 豚しゃぶのみぞれ和え 味噌汁・漬物 (牛乳寒天) エネルギー:537kcal 塩分:3.4g	チキンカレー キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト (豆腐白玉風(黒蜜きな粉)) エネルギー:638kcal 塩分:3.3g	わかめうどん いなり寿司 鶏つくねの海苔焼き 大根の柚子風味和え・黄桃缶 (甘納豆入り蒸しパン) エネルギー:544kcal 塩分:3.5g	ご飯・さばの味噌煮 いんげんとかまぼこのごま炒め 長芋の梅しそ和え 清汁・漬物 (フルーツ寒天) エネルギー:586kcal 塩分:4.1g	ご飯・豚肉の生姜焼き がめ煮 小松菜のわさび和え 清汁・漬物 (おはぎ) エネルギー:624kcal 塩分:2.8g
25	26	27	28	29	30
ご飯・ホキのピカタ アスパラとベーコンのソテー もやしと春菊のごま和え コンソメスープ・みかん缶 (紅茶ゼリー) エネルギー:548kcal 塩分:3.1g	ご飯・かに玉あんかけ ぜんまいの甘辛炒め えびとわかめの酢味噌かけ 清汁・りんご (フルーツクレープ) エネルギー:560kcal 塩分:3.1g	枝豆ご飯・さわらのみそ粕焼き さつま芋の煮物 おくらのおかか和え 味噌汁・キーウィフルーツ (どら焼き) エネルギー:742kcal 塩分:4.3g	ご飯・カレーの煮付け 高野豆腐の卵とじ ごぼうの胡麻サラダ 清汁・漬物 (抹茶饅頭) エネルギー:603kcal 塩分:3.8g	ご飯・鶏肉とキャベツのトマト煮 じゃが芋とピーマンのソテー いんげんの胡麻よごし 味噌汁・漬物 (アップルパイ) エネルギー:774kcal 塩分:4.2g	ご飯・赤魚の西京焼き 切りこぶと大豆の煮物 カリフラワーと胡瓜の酢の物 味噌汁・オレンジ (白あん饅頭) エネルギー:557kcal 塩分:3.2g

おやつ栄養成分は含まれています。