

平成30年 4 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
赤飯・さわらの西京焼き エビ団子の煮物 春雨と胡瓜の酢の物 山菜汁・漬物 (ピーチムース) エネルギー:577kcal 塩分:2.6g	ご飯・ロールキャベツ 茄子のそぼろ炒め ごぼうの胡麻ドレサラダ 味噌汁・漬物 (マーブルケーキ) エネルギー:691kcal 塩分:4.2g	ご飯・カレイの唐揚げ 大豆の煮物 春菊のお浸し 茶そば汁・漬物 (フルーツヨーグルト) エネルギー:593kcal 塩分:2.7g	筍ご飯・千草焼き 南瓜の煮物 湯葉と昆布の和え物 味噌汁・黄桃缶 (甘納豆入り蒸しパン) エネルギー:725kcal 塩分:3.9g	ご飯・メダイの煮付け さつま芋のレモン煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 味噌汁・バナナ (青リンゴゼリー) エネルギー:633kcal 塩分:3.2g	ご飯・豚肉の生姜焼き 竹輪といんげんのピリ辛炒め 鶏ささみとわかめの酢味噌かけ 清汁・しそ昆布 (ブラマンジェ) エネルギー:608kcal 塩分:3.1g
9	10	11	12	13	14
ご飯・ポークビーンズ ガーリックポテト 野菜サラダ 春キャベツのスープ・洋梨缶 (きんとん) エネルギー:692kcal 塩分:2.7g	ご飯・天ぷら盛合せ 里芋の煮物 菜種和え 味噌汁・漬物 (豆腐饅頭) エネルギー:668kcal 塩分:4.5g	ご飯・チキン南蛮 茄子のトマト煮 大根サラダ 味噌汁・みかん缶 (パインケーキ) エネルギー:939kcal 塩分:3.7g	ご飯・赤魚の梅干し煮 厚揚げのみそ炒め 大徳寺なます 清汁・キーウィフルーツ (紅茶ゼリー) エネルギー:543kcal 塩分:2.7g	散らし寿司 鶏つくねと大根の煮物 えびとブロッコリーのサラダ 味噌汁・オレンジ (レーズン蒸しパン) エネルギー:584kcal 塩分:4.2g	ご飯・鯖の味噌煮 たけのこの胡麻炒め 菜の花とえのきの辛子和え 清汁・漬物 (芋あん饅頭) エネルギー:640kcal 塩分:3.2g
16	17	18	19	20	21
ご飯・鯿の塩焼き 若筍煮 オクラとしめじの和え物 味噌汁・漬物 (じゃがもち) エネルギー:550kcal 塩分:3.6g	ご飯・ホキの中華あんかけ エビシュウマイ ほうれん草ともやしのナムル ビーフンスープ・マンゴー (プリン) エネルギー:690kcal 塩分:3.3g	ご飯・肉じゃが 茄子のみそ炒め 胡瓜とわかめの酢の物 清汁・漬物 (しろあん饅頭) エネルギー:631kcal 塩分:3.4g	ご飯・さわらのもろみ焼き がんもとふきの含め煮 菜の花の辛子和え 味噌汁・漬物 (薯蕷饅頭) エネルギー:652kcal 塩分:4g	肉うどん・ピースおにぎり あさりと小松菜の煮浸し 長芋の梅肉和え パイン (マーラーカオ) エネルギー:615kcal 塩分:6.6g	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 味噌汁・りんご (黒糖蒸しパン) エネルギー:698kcal 塩分:3.5g
23	24	25	26	27	28
ご飯・豚肉味噌炒め あぶ玉煮 海草のサラダ 清汁・漬物 (チーズ饅頭) エネルギー:642kcal 塩分:3.9g	ご飯・メルルーサのピカタ チンゲン菜と桜海老のソテー ごぼうサラダ 味噌汁・漬物・梅 (ぜんざい) エネルギー:665kcal 塩分:4g	ご飯・鮭のタルタル焼き 山くらげと鶏肉の炒め物 春菊のごま和え 味噌汁・白桃缶 (クレープ) エネルギー:690kcal 塩分:3.3g	ビーフカレー ツナサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参) フルーツヨーグルト (お好み焼き) エネルギー:578kcal 塩分:3.4g	ご飯・スズキのムニエル チンゲン菜とベーコンの炒め物 シーチキンサラダ コンソメスープ・漬物 (抹茶饅頭) エネルギー:646kcal 塩分:3g	きじ焼井 南瓜の煮物 大根と胡瓜の酢の物 味噌汁・漬物 (芋ようかん) エネルギー:738kcal 塩分:3.2g
30					
ご飯・酢鶏 シュウマイ 春雨サラダ 中華スープ・杏仁豆腐 (どら焼き) エネルギー:791kcal 塩分:3.3g					

おやつ栄養成分は含まれています。