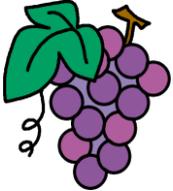


拾六町デイサービスセンター

令和3年9月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		赤飯・赤魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のわさび和え 吸い物・キーウィフルーツ おやつ:チョコレートムース エネルギー:581kcal 塩分:3.9g	ご飯・マルーサのチーズムニエル 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 おやつ:アイスクリーム エネルギー:734kcal 塩分:3g	ご飯・鶏肉治部煮 ひじきの煮物 春菊の白和え 味噌汁・しそ昆布 おやつ:フルーツクレープ エネルギー:649kcal 塩分:3.6g	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・はりはり漬け おやつ:芋あん饅頭 エネルギー:666kcal 塩分:3.7g
6	7	8	9	10	11
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・野沢菜漬け おやつ:じゃがいも饅頭 エネルギー:613kcal 塩分:3g	ご飯・肉団子の酢豚 大学芋 中華風サラダ 中華スープ・べったら漬け おやつ:カクテル寒天 エネルギー:646kcal 塩分:3.7g	わかめうどん いなり寿司 鶏つくねの磯辺焼き 大根の柚子風味和え おやつ:マーラーカオ エネルギー:666kcal 塩分:3.9g	三色丼 南瓜の田舎煮 かにとキャベツの酢の物 赤だし・バナナ おやつ:抹茶饅頭 エネルギー:638kcal 塩分:4.3g	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・黄桃缶 おやつ:コーヒゼリー エネルギー:691kcal 塩分:3.2g	ご飯・スズキの菜種焼き 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 おやつ:マーブルケーキ エネルギー:757kcal 塩分:3g
13	14	15	16	祝 17	祝 18
ご飯・アジのもろみ焼き がんもと椎茸の含め煮 豚しゃぶのみぞれ和え 味噌汁・沢庵漬け おやつ:プリン エネルギー:643kcal 塩分:3.7g	ご飯・肉じゃがコロケ ぜんまいの甘辛炒め カリフラワーのレモン和え 味噌汁・しば漬け おやつ:わらびもち エネルギー:613kcal 塩分:3.4g	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 おやつ:きんとん エネルギー:626kcal 塩分:3.2g	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 吸い物・胡瓜漬け おやつ:黒砂糖レーズン蒸しパン エネルギー:568kcal 塩分:3.5g	赤飯・天ぷら盛合せ 炊き合わせ・胡麻和え 紅白の柚子なます・金時豆 紅白そうめん汁・フルーツ おやつ:紅饅頭 エネルギー:710kcal 塩分:2.9g	赤飯・天ぷら盛合せ 炊き合わせ・胡麻和え 紅白の柚子なます・金時豆 紅白そうめん汁・フルーツ おやつ:紅饅頭 エネルギー:710kcal 塩分:2.9g
20	21	22	23	24	25
ちらし寿司 ひじきの煮物 ごぼうのサラダ 清汁・フルーチェ おやつ:クリームサンド エネルギー:497kcal 塩分:2.3g	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・つぼ漬け おやつ:パインケーキ エネルギー:688kcal 塩分:4.3g	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・高菜漬け おやつ:黒糖饅頭 エネルギー:621kcal 塩分:3.1g	ご飯・豚肉の生姜焼き がめ煮 小松菜のわさび和え 吸い物・九ちゃん漬け おやつ:おはぎ エネルギー:669kcal 塩分:2.8g	ご飯・豆腐ハンバーグ ナポリタン 盛合せサラダ コンソメスープ・バナナ おやつ:お好み焼き エネルギー:711kcal 塩分:4.3g	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 味噌汁・キーウィフルーツ おやつ:紅茶ゼリー エネルギー:609kcal 塩分:3.3g
27	28	29	30		
ご飯・赤魚の煮付け 高野豆腐の卵とじ ごぼうの胡麻サラダ 吸い物・胡瓜漬け おやつ:マドレーヌ エネルギー:654kcal 塩分:3.6g	チキンカレー キャベツとトマトのサラダ オムレツ・コンソメスープ フルーツヨーグルト おやつ:豆腐饅頭 エネルギー:762kcal 塩分:4.3g	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・しそ昆布 おやつ:キャロットケーキ エネルギー:712kcal 塩分:4.1g	ご飯・すずきのホイル焼き 冬瓜のくず煮 チンゲン菜ともやしのナムル 味噌汁・ごましゃくし おやつ:スイートポテト エネルギー:580kcal 塩分:3.5g		