

平成30年 5 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・ホキのゆず味噌焼き 高野豆腐の煮物 なます 清汁・りんご (さつまいも蒸しパン) エネルギー:539kcal 塩分:2.3g | ご飯・鯨の香味焼き 大豆の煮物 いんげんの明太マヨネーズ和え 味噌汁・漬物 (黒糖饅頭) エネルギー:637kcal 塩分:4.1g | ご飯・青椒牛肉絲 春巻き 中華風酢の物・昆布漬 チンゲン菜と桜海老のスープ (羊羹) エネルギー:699kcal 塩分:3.2g | ご飯・えびフライ がんもの煮物 菜の花の辛子和え そうめん汁・マンゴー (たこ焼き) エネルギー:612kcal 塩分:3.6g | ご飯・鯖の味噌煮 えび団子の煮物 ポテトサラダ 赤だし・バナナ (柏餅) エネルギー:739kcal 塩分:3.7g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ご飯・鯖の照り焼き 南瓜の含め煮 たけのこの酢味噌かけ あさり汁・キーウィフルーツ (豆腐饅頭) エネルギー:677kcal 塩分:3.6g | ご飯・メルルーサのホイル焼き ミートボールのケチャップ煮 白菜の胡麻和え 味噌汁・漬物 (プリン) エネルギー:616kcal 塩分:4.2g | ご飯・かに玉あんかけ ぜんまいの甘辛炒め 南瓜サラダ 清汁・オレンジ (マーブルケーキ) エネルギー:790kcal 塩分:3.4g | ご飯・つくねと厚揚げの甘辛炒め 里芋のおかか煮 カリフラワーとセロリーの酢の物 味噌汁・黄桃缶 (芋あん饅頭) エネルギー:654kcal 塩分:3.3g | ご飯・タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー 蓮根のサラダ コンソメスープ・漬物 (ケーキ盛り合わせ) エネルギー:752kcal 塩分:3.1g | ご飯・鮭の塩焼き きんぴらごぼう 胡瓜とささみの胡麻ドレ和え 味噌汁・漬物 (レーズン蒸しパン) エネルギー:595kcal 塩分:3g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ハヤシライス マリネサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト (甘納豆入り蒸しパン) エネルギー:695kcal 塩分:4g | ご飯・カレーの立田焼き アスパラときのこの炒め物 大根とわかめの酢の物 味噌汁・漬物 (薯蕷饅頭) エネルギー:611kcal 塩分:3.5g | ご飯・ポークチャップ ガーリックポテト ほうれん草の胡麻和え 味噌汁・漬物 (紅茶ゼリー) エネルギー:655kcal 塩分:3.8g | 散らし寿司 太刀魚の生姜焼き 里芋煮 清汁・カクテル缶 (クリームサンド) エネルギー:751kcal 塩分:4.3g | ご飯・金目鯛の煮付け ベーコンと小松菜のソテー 大豆のサラダ 味噌汁・白桃缶 (ぜんざい) エネルギー:667kcal 塩分:3.1g | ご飯・南瓜コロケ がんもの含め煮 おくらの胡麻和え 味噌汁・しそ昆布 (抹茶饅頭) エネルギー:640kcal 塩分:3.6g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ご飯・鯖の南部焼き さつま芋の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁・漬物 (フルーツ寒天) エネルギー:699kcal 塩分:3.1g | 三色丼 里芋の田楽 大徳寺なます 味噌汁・漬物・梅 (いちごババロア) エネルギー:627kcal 塩分:4.4g | ご飯・鮭とじゃが芋のクリーム煮 ほうれん草と卵のソテー 野菜サラダ コンソメスープ・みかん缶 (南瓜饅頭) エネルギー:747kcal 塩分:3g | ご飯・赤魚の揚げ煮 山くらげと鶏肉の炒め物 卵豆腐 味噌汁・漬物 (パインケーキ) エネルギー:617kcal 塩分:3.9g | ご飯・八宝菜 しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁・漬物 (チーズ饅頭) エネルギー:655kcal 塩分:4.6g | ご飯・さわらの味噌粕焼き 茄子の揚げ浸し 白菜の錦糸和え 清汁・マンゴー (芋ようかん) エネルギー:677kcal 塩分:2.7g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| ご飯・豚肉の生姜焼き いんげんのピリ辛炒め 柚子風味和え 味噌汁・漬物 (お好み焼き) エネルギー:553kcal 塩分:3.7g | ご飯・白身魚のフライ 厚揚げのみそ炒め 里芋と胡瓜の梅かつお和え かきたま汁・バナナ (フレンチトースト) エネルギー:738kcal 塩分:3.1g | ちゃんぽん・おにぎり 大学芋 大根とわかめの中華和え パイ (アップルパイ) エネルギー:780kcal 塩分:2.7g | ご飯・鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとえびのソテー もやしと胡瓜のドレッシング和え コーンスープ・漬物 (カルピスゼリー) エネルギー:663kcal 塩分:2.8g | | |

おやつ栄養成分は含まれています。