



土支田デイサービスセンター7月献立表



	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。 		ご飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 ひじき煮 マカロニサラダ 漬物 ヨーグルトムース エネルギー 546kcal	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 山吹和え 漬物 たい焼き エネルギー 639kcal	ご飯 クリームシチュー 白身魚フライ カニ風味サラダ 漬物 カルピスゼリー エネルギー 588kcal	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬 里芋のごま味噌煮 春雨サラダ 漬物 あんみつ エネルギー 576kcal
3時						
	6	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の酒蒸し じゃが芋金平 菜の花の辛子和え 漬物	七夕そうめん 里芋の煮物 コールスローサラダ フルーツ 	七夕そうめん がんもの煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	七夕そうめん 厚揚げの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のトマト煮 粉ふき芋 華風和え 漬物 杏仁豆腐 エネルギー 500kcal	そばろ井 清汁 大根の蟹あんかけ フルーツ
3時	[A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A] エネルギー 504kcal [B] エネルギー 535kcal	ケーキ エネルギー 761kcal	ケーキ エネルギー 761kcal	ケーキ エネルギー 787kcal		ドーナツ エネルギー 541kcal
	13	14	15	16	17	18
昼食	菜飯 味噌汁 アジフライ じゃが芋のそばろ煮 カリフラワーの甘酢 漬物 バナナパフェ エネルギー 585kcal	ご飯 スープ 中華風蒸し鶏 ビーフンソテー 竹輪のゴママヨ和え 漬物 水ようかん エネルギー 620kcal	親子丼 味噌汁 南瓜の煮付け もやしのポン酢和え キャロットゼリー エネルギー 545kcal	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 野菜の卵とじ オクラの和え物 漬物 おやつ作り  エネルギー 623kcal	ハヤシライス スープ スパゲティサラダ フルーツヨーグルト マンゴープリン エネルギー 653kcal	ご飯 味噌汁 鯉の野菜あんかけ ジャーマンポテト 花野菜サラダ 漬物 抹茶まんじゅう エネルギー 546kcal
3時						
	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ風 高野豆腐含め煮 オクラのおかか和え 漬物 コーヒゼリー エネルギー 511kcal 	豚丼 清汁 さつま芋の甘煮 ブロッコリー酢味噌和え クリームパン エネルギー 576kcal	ご飯 味噌汁 ゴーヤチャンプルー 切干大根煮 ポテトサラダ 漬物 ミルクくずもち エネルギー 605kcal	ご飯 味噌汁 鮭のおろし煮 蒸し餃子 ミモザサラダ 漬物 りんごゼリー エネルギー 535kcal	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 オムレツ 胡瓜の土佐醤油 漬物 スイスロール エネルギー 595kcal	ご飯 味噌汁 鯖の葱味噌焼き 炒り豆腐 ほうれん草ごま和え 漬物 はちみつレモンゼリー エネルギー 615kcal
3時						
	27	28	29	30	31	
昼食	夏野菜カレー スープ ツナサラダ 福神漬 フルーツポンチ 人形焼き エネルギー 643kcal	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 冬瓜そばろあんかけ ひじきサラダ 漬物 [A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A] エネルギー 650kcal [B] エネルギー 664kcal	ご飯 味噌汁 チキンソテー 春雨のスープ煮 南瓜サラダ 漬物 バームクーヘン エネルギー 684kcal	ご飯 味噌汁 豆腐とエビの中華煮 じゃが芋の煮物 ナムル 漬物 豆乳プリン エネルギー 501kcal	ご飯 味噌汁 サーモンフライ 里芋の含め煮 なめこのおろし和え 漬物 チョコババロア エネルギー 544kcal	
3時						