

土支田デイサービスセンター7月献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
昼食	豚丼 清汁 さつま芋の甘煮 フルーツ	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	ご飯 スープ 肉団子の中華煮 オムレツ 胡瓜の土佐醤油 漬物				
3時	コーヒーゼリー エネルギー 595kcal 9	豆乳くずもち エネルギー 520kcal 10	バナナパフェ エネルギー 509kcal 11	オレンジゼリー エネルギー 495kcal 12	クリームパン エネルギー 590kcal 13	七夕ゼリー エネルギー 489kcal 14	
昼食	雑穀米 味噌汁 アジフライ 南瓜のそぼろあんかけ カリフラワーの甘酢 漬物	夏野菜カレー パンプキンスープ(備蓄品) コールスローサラダ フルーツ	親子丼 味噌汁 南瓜の煮付け 切干大根の柚子風味	ご飯 味噌汁 鮭のおろし煮 ひじき煮 ミモザサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ ジャーマンポテト 花野菜サラダ 漬物	鮭散らし 清汁 いんげんくるみ和え おからサラダ	
3時	ヨーグルトムース エネルギー 546kcal 16	黒糖かん エネルギー 550kcal 17	抹茶あずきゼリー エネルギー 496kcal 18	ケーキ エネルギー 613kcal 19	ケーキ エネルギー 581kcal 20	ケーキ エネルギー 514kcal 21	
昼食	ご飯 味噌汁 豚キムチ 高野豆腐含め煮 オクラのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏と根菜のごまだれ じゃが芋金平 小松菜の辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 ゴーヤチャンプルー 切干大根煮 マカロニサラダ 漬物	ハヤシライス パンプキンスープ(備蓄品) スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	麻婆茄子丼 スープ 野菜の卵とじ フルーツ	ご飯 清汁 鯖の葱味噌焼き 炒り豆腐 ほうれん草と油揚げの和え物 漬物	
3時	ソフトクリーム エネルギー 516kcal 23	ソフトクリーム エネルギー 507kcal 24	ソフトクリーム エネルギー 626kcal 25	煎餅 エネルギー 545kcal 26	チョコババロア エネルギー 503kcal 27	あんみつ エネルギー 571kcal 28	
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き 冬瓜水晶煮 海老とブロッコリーのサラダ フルーツ	天津丼 味噌汁 車麩の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 チキンソテー 春雨のスープ煮 ごぼうサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 サーモンフライ 里芋の含め煮 揚げ茄子の浸し 漬物	ご飯 スープ 豆腐とエビの中華煮 じゃが芋の煮物 もやしのポン酢和え 漬物	ご飯 スープ 中華風蒸し鶏 ピーマンソテー ブロッコリーサラダ 漬物	
3時	水ようかん エネルギー 496kcal 30	ミルクプリン エネルギー 500kcal 31	りんごゼリー エネルギー 585kcal	抹茶寒天 エネルギー 555kcal	コーヒーゼリー エネルギー 543kcal	ロールケーキ エネルギー 513kcal	
昼食	冷しきつねうどん 揚げ出し豆腐 竹輪のゴママヨ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼうの炒め煮 なめ茸和え 人参サラダ フルーツ					
3時	選択おやつ エネルギー 555kcal	抹茶の日 エネルギー 513kcal					