

# 土支田デイサービスセンター7月献立表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	チャーハン スープ 餃子 青梗菜ソテー	ご飯 味噌汁 鯔の南蛮漬 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	七夕そうめん がんもの煮物 ポテトサラダ フルーツ 	七夕そうめん 厚揚げの煮物 ほうれん草ビーナツツ和え フルーツ	七夕そうめん 里芋の煮物 人参サラダ フルーツ 
3時	カステラ エネルギー 507kcal 8	豆乳くずもち エネルギー 509kcal 9	バナナパフェ エネルギー 524kcal 10	オレンジプリン エネルギー 541kcal 11	ドーナツ エネルギー 534kcal 12	七夕ゼリー エネルギー 585kcal 13
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	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	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 チキンソテー 春雨のスープ煮 ごぼうサラダ 漬物 	そぼろ丼 味噌汁 れんこん金平 モロヘイヤの酢の物
3時	黒糖ふかし エネルギー 573kcal 15	コーヒーゼリー エネルギー 561kcal 16	抹茶あずきゼリー エネルギー 489kcal 17	ケーキ エネルギー 613kcal 18	ケーキ エネルギー 642kcal 19	ケーキ エネルギー 587kcal 20
昼食	手作りうどん 野菜かき揚げ 鶏肉と冬瓜の味噌煮 フルーツ 	手作りうどん 野菜かき揚げ 大根の煮物 フルーツ	手作りうどん 野菜かき揚げ 青梗菜の肉そぼろ煮 フルーツ	ドライカレー <i>リクエスト</i> スープ スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	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 清汁 鯖の葱味噌焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 漬物
3時	水ようかん エネルギー 569kcal 22	杏仁豆腐 エネルギー 545kcal 23	黒糖寒天 エネルギー 552kcal 24	ソフトクリーム エネルギー 583kcal 25	ソフトクリーム エネルギー 501kcal 26	ソフトクリーム エネルギー 616kcal 27
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 スープ 車麩の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖の野菜あんかけ ジャーマンポテト 花野菜サラダ 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	夏野菜カレー スープ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 スープ 中華風蒸し鶏 ビーフンソテー ブロッコリーサラダ 漬物
3時	マンゴープリン エネルギー 549kcal 29	チョコババロア エネルギー 500kcal 30	煎餅 エネルギー 531kcal 31	抹茶寒天 エネルギー 547kcal	フルーツチェ(いちご味) エネルギー 536kcal	バームクーヘン エネルギー 500kcal
昼食	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	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼうの炒め煮 なめ茸和え 白菜とハムサラダ フルーツ	鮭散らし 清汁 里芋の旨煮 グリーンサラダ 	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。		
3時	あんみつ エネルギー 527kcal	クリームパン エネルギー 566kcal	選択おやつ エネルギー 507kcal			