



# 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。		運動会	ご飯 スープ ポークチャップ 粉ふき芋 マカロニサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物	七夕そうめん がんもの煮物 ポテトサラダ フルーツ
	3食		カルピスゼリー エネルギー 560kcal	ヨーグルトババロア エネルギー 582kcal	豆乳くずもち エネルギー 551kcal	青りんごゼリー エネルギー 558kcal
	6	7	8	9	10	11
昼食	七夕そうめん 厚揚げの煮物 ほうれん草くるみ和え フルーツ	七夕そうめん 里芋の煮物 人参サラダ フルーツ	ポークカレー スープ シーフードサラダ 福神漬 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鮭の胡麻マヨ焼き 大根の蟹あんかけ ブロッコリーの梅おかか和え 漬物	ご飯 スープ 棒棒鶏 焼売 茄子の生姜醤油和え フルーツ	ご飯 味噌汁 カレイの酒蒸し ひじき煮 人参サラダ 漬物
	3食	黒糖フークレエ エネルギー 573kcal	水ようかん エネルギー 537kcal	ドーナツ エネルギー 651kcal	ケーキ エネルギー 549kcal	ケーキ エネルギー 608kcal
	13	14	15	16	17	18
昼食	ハヤシライス スープ ジャーマンポテト グリーンサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼 炒り鶏 ひじきサラダ 漬物	ご飯 冬瓜スープ 豚肉の青椒風 春巻き ナムル フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖の薬味ソース きんぴらごぼう 人参の胡麻和え 漬物	ジャージャー麺 スープ 里芋の含め煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの山葵和え 漬物
	3食	ソフトクリーム エネルギー 575kcal	ソフトクリーム エネルギー 616kcal	ソフトクリーム エネルギー 558kcal	イチゴスペシャル エネルギー 509kcal	フルーチェ（ビーチ） エネルギー 569kcal
	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 味噌汁 サーモンフライ にんにくの芽炒め カリフラワーの甘酢 漬物	三色丼 味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ フルーツ	ご飯 清汁 鯖のもろみ焼き 切干大根煮 キャベツのピーナッツ和え 漬物	ご飯 清汁 豆腐ハンバーグ 冬瓜そぼろあんかけ いんげんの酢味噌和え フルーツ	ご飯 スープ BBQチキン ほうれん草ソテー 大根サラダ フルーツ	冷しきつねうどん 竹輪きんぴら 胡瓜の酢の物 フルーツポンチ
	3食	コーヒーゼリー エネルギー 528kcal	冷しおしるこ エネルギー 515kcal	煎餅 エネルギー 547kcal	おやつ作り エネルギー 501kcal	おやつ作り エネルギー 525kcal
	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 南瓜の煮付け 和風サラダ 漬物	ご飯 スープ 厚揚げと海老のチリソース にら玉 もやしとみょうがの中華和え フルーツ	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋きんぴら なめこおろし フルーツ	ロコモコ風丼 スープ アスパラソテー 花野菜サラダ	ご飯 スープ 肉団子の中華煮 オムレツ 胡瓜の土佐醤油 フルーツ	
	3食	バームクーヘン エネルギー 564kcal	フルーチェ（いちご） エネルギー 516kcal	抹茶あずきゼリー エネルギー 519kcal	あんみつ エネルギー 533kcal	選択おやつ エネルギー 574kcal