



# 土支田デイサービスセンター9月献立表



	月	火	水	木	金	土
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 清汁 魚の香味味噌焼き ひじき煮 ほうれん草ピーナッツ和え 漬物 マフィン エネルギー 579kcal	ご飯 豚汁 魚の煮付け 南瓜の煮物 切干大根のサラダ 漬物 豆乳くずもち エネルギー 529kcal	チキンカレーライス スープ マカロニサラダ 福神漬 フルーツ カルピスゼリー エネルギー 544kcal
	5	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 スープ ささみカツ 粉ふき芋 グリーンサラダ 漬物 フルーツ フルーチェ(ピーチ) エネルギー 542kcal	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじき煮 白菜とハムのサラダ フルーツ 黒糖ゼリー エネルギー 552kcal	ご飯 清汁 白身魚フライ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し フルーツ ケーキ エネルギー 611kcal	中華丼 スープ 春巻き もやしの胡麻酢和え ケーキ エネルギー 588kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き いんげんソテー さつまいもサラダ 漬物 ケーキ エネルギー 592kcal	月見そば さつまいもの甘煮 切干大根とひじきのぼん酢和え フルーツ おしるこ エネルギー 572kcal
	12	13	14	15	16	17
昼食	豚丼 味噌汁 きのこのしぐれ煮 人参の胡麻和え フルーツ イチゴスペシャル エネルギー 537kcal	ご飯 スープ 魚のカレームニエル ほうれん草ソテー 温野菜のサラダ 漬物 黒糖フークレエ エネルギー 541kcal	ご飯 スープ 酢豚風 しゅうまい 華風和え フルーツ イチゴスペシャル エネルギー 579kcal	☆☆☆ 健寿祝会 ☆☆☆		おまんじゅう エネルギー 550kcal
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 味噌汁 魚の南部焼き 炒り豆腐 いんげんピーナッツ和え 漬物 カステラ エネルギー 538kcal	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根煮 人参サラダ フルーツ ミルクかん エネルギー 509kcal	きつねうどん 北海卵巻き オクラの和え物 フルーツ もみじまんじゅう エネルギー 503kcal	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 ヨーグルトババロア エネルギー 585kcal	さつまいもご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 厚揚げの煮物 二色和え フルーツ あんみつ エネルギー 546kcal	ご飯 スープ 家常豆腐 茄子の南蛮漬け カニ風味サラダ フルーツ ぶどうゼリー エネルギー 533kcal
	26	27	28	29	30	
昼食	鮭しらす丼 味噌汁 厚揚げの煮物 南瓜サラダ フルーツ チョコババロア エネルギー 543kcal	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 海老とブロッコリーの塩炒め ナムル フルーツ クリームパン エネルギー 578kcal	ご飯 味噌汁 魚の山椒焼き 野菜の卵とじ 枝豆ポテト 漬物 豆乳プリン エネルギー 547kcal	ご飯 味噌汁 魚のみぞれ煮 茄子のなべしぎ風 キャベツのゆかり和え 漬物 選択おやつ エネルギー 552kcal	ご飯 スープ 鶏肉のムニエル ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ コーヒーゼリー エネルギー 520kcal	