



5月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
2 ご飯 コンソメスープ マスのバター醤油焼き 三色野菜ソテー ポテトサラダ フルーツ I総計 - 553kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.0g 塩分 1.7g ゼリー 59kcal	3 ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 ほうれん草の卵炒め もやしのナムル フルーツ I総計 - 508kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.1g 塩分 3.3g りんごケーキ 111kcal	4 ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 高野豆腐の煮物 フロッコリーのおかか和え フルーツ I総計 - 499kcal 蛋白質 26.2g 脂質 15.0g 塩分 3.1g 味噌まんじゅう 61kcal	5 ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 五目煮豆 春菊のボン酢和え フルーツ I総計 - 539kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.9g 塩分 2.7g 紅茶ケーキ 62kcal	6 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう キャベツの梅和え 煮豆 I総計 - 485kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.0g 塩分 2.9g バナナオムレット 84kcal	7 ごはん 南瓜スープ チキン南蛮 フロッコリーのかあんかけ 里芋の味噌がけ フルーツ I総計 - 609kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.9g 塩分 2.3g クリームパン 102kcal
9 ご飯 味噌汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 しらすといんげんの和え物 フルーツ I総計 - 492kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6.7g 塩分 2.4g おはぎ 129kcal	10 ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 南瓜の煮物 わかめと胡瓜の酢の物 フルーツ I総計 - 470kcal 蛋白質 15.6g 脂質 6.5g 塩分 2.6g もみじ饅頭 90kcal	11 ピラフ コンソメスープ ポークチャップ ポテトサラダ フルーツ I総計 - 569kcal 蛋白質 17.6g 脂質 21.6g 塩分 2.1g 喫茶ケーキ 110kcal	12 ご飯 味噌汁 ホキの蒸し焼き 胡麻ダレ 揚げ出し茄子 白菜のゆず和え 煮豆 I総計 - 496kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.2g 塩分 2.6g ゼリー 63kcal	13 照焼き丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 豆腐サラダ 漬物 I総計 - 430kcal 蛋白質 24.0g 脂質 10.9g 塩分 2.8g どら焼き 99kcal	14 ご飯 中華スープ 白身魚の野菜甘酢あん スパゲッティソテー ザーサイの和え物 フルーツ I総計 - 510kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.0g 塩分 2.1g おやつセレクト 106kcal
16 ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 フロッコリーのコーンマヨ和え 煮豆 I総計 - 471kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.3g 塩分 2.2g さつま芋蒸しパン 106kcal	17 ご飯 味噌汁 豚肉のキムチ炒め 蒸しシューマイ 春雨サラダ フルーツ I総計 - 597kcal 蛋白質 19.4g 脂質 21.6g 塩分 3.3g チョコバウム 97kcal	18 ゆかりご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 里芋の煮ころがし ほうれん草のなめたけ和え 煮豆 I総計 - 469kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.0g 塩分 2.9g おたのしみおやつ 76kcal	19 ご飯 コンソメスープ ハンバーグトマトソース マカロニのソテー 水菜のサラダ フルーツ I総計 - 530kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.3g 塩分 2.2g 人形焼き 68kcal	20 ご飯 味噌汁 マスのマヨネーズ焼き ビーフソテー 海藻サラダ フルーツ I総計 - 538kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.4g 塩分 2.8g 喫茶ケーキ 110kcal	21 ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼 ぜんまいの煮付け 大根サラダ フルーツ I総計 - 548kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.8g 塩分 2.7g ケーキ 57kcal
23 ご飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き ひじき煮付け 菜の花の胡麻和え フルーツ I総計 - 471kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7.7g 塩分 2.9g 和のパンケーキ 56kcal	24 ごはん すまし汁 鯖の葱味噌焼き 厚揚げの煮物 小松菜の磯香和え 煮豆 I総計 - 562kcal 蛋白質 26.5g 脂質 19.2g 塩分 3.2g ミルク風くずもち 88kcal	25 ご飯 味噌汁 鶏肉南蛮漬け 厚焼き卵 カリフラワーサラダ フルーツ I総計 - 540kcal 蛋白質 25.6g 脂質 16.9g 塩分 2.8g バームクーヘン 121kcal	26 ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め インゲンのピーナツ和え 煮豆 I総計 - 477kcal 蛋白質 20.0g 脂質 11.7g 塩分 2.6g おたのしみおやつ 76kcal	27 ご飯 麻婆豆腐 中華スープ チャフチェ(春雨の炒め物) 胡瓜とセリ中華和え フルーツ I総計 - 465kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.5g 塩分 2.6g カステラ 86kcal	28 きのこうどん 里芋のそぼろあんかけ 青菜のお浸し フルーツ I総計 - 447kcal 蛋白質 15.0g 脂質 3.0g 塩分 3.1g レモンケーキ 114kcal
30 ごはん 味噌汁 鯖の梅ソースがけ けんちん炒め 小松菜の錦和え フルーツ I総計 - 495kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.9g 塩分 3.3g 水ようかん 73kcal	31 世界の料理(インド) バターチキンカレー コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け フルーツ I総計 - 514kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.0g 塩分 3.2g おやつセレクト 73kcal	 			

献立は発注等の都合により、変更する事があります。