



# 6月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ご飯 味噌汁 かわいいの和風おろしソース 車麩の煮物 いんげんの和え物 漬物 I補給 - 409kcal 蛋白質 22.9g 脂質 5.3g 塩分 2.8g りんごケーキ 111kcal	<b>2</b> ご飯 味噌汁 蒸し鶏の祉'ソースかけ 根菜の煮物 冷奴 フルーツ I補給 - 421kcal 蛋白質 21.0g 脂質 7.7g 塩分 2.6g カスタードケーキ 123kcal	<b>3</b> ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ 青菜の和え物 煮豆 I補給 - 555kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.4g 塩分 2.9g ミルクくずもち 107kcal	<b>4</b> お休み
		<b>6</b> ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト 野菜サラダ フルーツ I補給 - 492kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.0g 塩分 2.0g フルーチェ 59kcal	<b>7</b> ご飯 味噌汁 ほきの山椒焼き ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 フルーツ I補給 - 411kcal 蛋白質 18.6g 脂質 6.6g 塩分 2.7g 黒糖饅頭 90kcal	<b>8</b> ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草と卵の炒め物 カリフラワーサラダ フルーツ I補給 - 551kcal 蛋白質 19.0g 脂質 19.6g 塩分 2.5g おやつセレクト 106kcal	<b>9</b> ご飯 味噌汁 鯵の南蛮漬け さつま揚げ煮物 大根のしその実和え フルーツ I補給 - 472kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.9g 塩分 2.9g プリン 64kcal
<b>13</b> ご飯 味噌汁 鱈のレモン醤油焼き さつま芋の甘煮 キャベツのさっぱり漬 フルーツ I補給 - 472kcal 蛋白質 19.9g 脂質 4.8g 塩分 2.5g レモンケーキ 111kcal	<b>14</b> ご飯 南瓜スープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 洋風煮 菜果サラダ フルーツ I補給 - 491kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.1g 塩分 1.5g カステラ 86kcal	<b>15</b> リクエストメニュー ゆかりご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げのチャンプルー 胡瓜のもみ漬け フルーツ I補給 - 444kcal 蛋白質 24.6g 脂質 9.4g 塩分 3.3g ゼリー 71kcal	<b>16</b> ご飯 中華スープ ホイコーロー 春雨炒め煮 ミックスピクルス フルーツ I補給 - 484kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.2g 塩分 3.5g 喫茶ケーキ 110kcal	<b>17</b> ご飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き 刻み昆布の煮物 春菊のポン酢和え フルーツ I補給 - 456kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.7g 塩分 3.0g お楽しみおやつ 34kcal	<b>18</b> ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース スパゲティソテー 大根サラダ フルーツ I補給 - 430kcal 蛋白質 20.1g 脂質 7.3g 塩分 2.6g 水ようかん 88kcal
<b>20</b> ご飯 味噌汁 筑前煮 卵豆腐 マカロニサラダ フルーツ I補給 - 473kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.6g 塩分 2.7g ハバロア 92kcal	<b>21</b> ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 炊き合わせ フロクコリーのピーナッツ和え フルーツ I補給 - 446kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.3g 塩分 2.2g 喫茶ケーキ 110kcal	<b>22</b> ご飯 かき玉汁 豚と茄子のオイスターソース炒め ビーフソテー キャベツの中華風味和え フルーツ I補給 - 558kcal 蛋白質 18.6g 脂質 22.4g 塩分 2.3g 味噌まんじゅう 61kcal	<b>23</b> ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 I補給 - 462kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.0g 塩分 3.5g 和のパンケーキ 56kcal	<b>24</b> 世界の料理(中国) ご飯 中華スープ 天津かに玉風 シューマイ 春雨サラダ フルーツ I補給 - 517kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.0g 塩分 2.8g 杏仁豆腐 73kcal	<b>25</b> わかめご飯 味噌汁 鱈の蒸し焼き 胡麻だれ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの梅和え フルーツ I補給 - 496kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.4g 塩分 2.5g 喫茶ケーキ 110kcal
<b>27</b> ご飯 味噌汁 ホキの野菜あんかけ 大学芋 豆腐サラダ フルーツ I補給 - 522kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.6g 塩分 2.3g あんパン 103kcal	<b>28</b> 菜めし すまし汁 厚揚げの味噌炒め 大根の含め煮 オクラのポン酢和え フルーツ I補給 - 458kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.8g 塩分 3.0g どら焼き(抹茶) 110kcal	<b>29</b> ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 金平ごぼう 胡瓜のもずく和え フルーツ I補給 - 538kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.0g 塩分 2.7g 青リンゴゼリー 63kcal	<b>30</b> ポークカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬け フルーツ I補給 - 500kcal 蛋白質 13.0g 脂質 16.6g 塩分 2.2g おやつセレクト 100kcal		

献立は発注等の都合により、変更する事があります。