



7月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
 				1 ご飯 味噌汁 かわいいのみりん焼き 根菜の炒め煮 小松菜の胡麻和え 漬物 I補給 - 428kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7.5g 塩分 3.6g ぐずきり 79kcal	2 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 胡麻だれ風味 里芋の煮っころがし レタスとコーンのサラダ フルーツ I補給 - 547kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.1g 塩分 2.4g ケーキ 110kcal
				4 ご飯 コンソメスープ ミートボールのトマト煮 きのごソテー フレンチサラダ フルーツ I補給 - 508kcal 蛋白質 17.0g 脂質 14.5g 塩分 2.2g 水ようかん 73kcal	5 七夕 鮭散らし寿司 そうめん汁 天麩羅の盛合せ フルーツ I補給 - 498kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.1g 塩分 2.4g 七夕ゼリー 75kcal
11 ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物 I補給 - 470kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.9g 塩分 3.2g 喫茶ケーキ 110kcal	12 ご飯 味噌汁 豚肉ソテー 和風ソースかけ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ I補給 - 556kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.3g 塩分 3.1g リンゴケーキ 114kcal	13 ピラフ コンソメスープ ラタトゥイユ ピクルス フルーツ I補給 - 431kcal 蛋白質 8.9g 脂質 12.5g 塩分 1.7g 紅茶ケーキ 62kcal	14 ご飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 白菜の中華煮浸し 人参サラダ フルーツ I補給 - 505kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.7g 塩分 2.2g フルーツポンチ 37kcal	15 ゆかりご飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 金平ごぼう 酢のもの 煮豆 I補給 - 427kcal 蛋白質 19.0g 脂質 6.6g 塩分 2.8g おやつセレクト 106kcal	16 ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ポテトのガーリックソテー 大根の胡麻ドレサラダ フルーツ I補給 - 471kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.7g 塩分 1.9g 喫茶ケーキ 110kcal
18 リクエストメニュー ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 高野豆腐の煮物 もずく酢 フルーツ I補給 - 518kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.0g 塩分 2.7g 味噌饅頭 61kcal	19 ご飯 味噌汁 鯖のバター醤油焼き ひじきの煮付け スパゲティサラダ フルーツ I補給 - 533kcal 蛋白質 21.0g 脂質 18.0g 塩分 2.7g ミルクくずもち 107kcal	20 ご飯 すまし汁 豚肉の粒マスタード焼き さつま揚げの煮付け 大根の梅風味和え 煮豆 I補給 - 573kcal 蛋白質 19.6g 脂質 23.8g 塩分 2.5g 黒糖羹 59kcal	21 ご飯 味噌汁 鯖の柚庵焼き 車麩の煮物 きゅうりの酢のもの フルーツ I補給 - 446kcal 蛋白質 20.4g 脂質 8.0g 塩分 2.8g きなこ黒蜜パンケーキ 62kcal	22 夏野菜カレー コンソメスープ ポテトサラダ 福神漬け ヨーグルト I補給 - 508kcal 蛋白質 12.2g 脂質 16.0g 塩分 2.3g フルーツ 51kcal	23 ご飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け 冬瓜のうすくず煮 青菜の海苔和え 漬物 I補給 - 447kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.6g 塩分 2.9g コーヒーゼリー 71kcal
25 ご飯 コンソメスープ かわいいのムニエル スパゲティソテー 南瓜サラダ フルーツ I補給 - 504kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.1g 塩分 1.5g ロールケーキ 66kcal	26 ご飯 コンソメスープ 鶏のバンバンジー風 ジャーマンポテト 枝豆入りサラダ フルーツ I補給 - 438kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.8g 塩分 1.9g 杏仁豆腐 93kcal	27 ご飯 春雨スープ 天津かに玉風 蓮根の中華炒め ブロッコリーサラダ フルーツ I補給 - 530kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.8g 塩分 2.9g ハバロア 92kcal	28 ご飯 味噌汁 肉じゃが(豚肉) きゃべつとツナの炒め物 小松菜のおかか和え フルーツ I補給 - 487kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.9g 塩分 2.6g 紅茶ゼリー 43kcal	29 ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き がんもの煮物 白菜の梅香浸し フルーツ I補給 - 502kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.7g 塩分 2.4g 黒糖ケーキ 66kcal	30 ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き 茄子の煮浸し カリフラワーサラダ フルーツ I補給 - 558kcal 蛋白質 18.1g 脂質 22.1g 塩分 2.5g おやつセレクト 136kcal

献立は発注等の都合により、変更する事があります。