



# 7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><br>ご飯<br>味噌汁<br>かわいいのみりん焼き<br>根菜の炒め煮<br>小松菜の胡麻和え<br>漬物<br>I補給 - 428kcal<br>蛋白質 20.5g<br>脂質 7.5g<br>塩分 3.6g<br>ぐずきり<br>79kcal | <b>2</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>豚しゃぶ 胡麻だれ風味<br>里芋の煮っころがし<br>レタスとコーンのサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 547kcal<br>蛋白質 19.5g<br>脂質 17.1g<br>塩分 2.4g<br>ケーキ<br>110kcal       |
|   |   |   |  |   |   |
| <b>4</b><br>ご飯<br>コンソメスープ<br>ミートボールのトマト煮<br>きのごソテー<br>フレンチサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 508kcal<br>蛋白質 17.0g<br>脂質 14.5g<br>塩分 2.2g<br>水ようかん<br>73kcal       | <b>5</b> <b>七夕</b><br>鮭散らし寿司<br>そうめん汁<br>天麩羅の盛合せ<br>フルーツ<br>I補給 - 498kcal<br>蛋白質 13.9g<br>脂質 13.1g<br>塩分 2.4g                                   | <b>6</b> <b>七夕</b><br>五目散らし寿司<br>そうめん汁<br>天麩羅の盛合せ<br>フルーツ<br>I補給 - 483kcal<br>蛋白質 13.0g<br>脂質 9.9g<br>塩分 2.6g                               | <b>7</b> <b>七夕</b><br>七夕そうめん<br>天麩羅の盛合せ<br>里芋のそぼろ煮<br>フルーツ<br>I補給 - 539kcal<br>蛋白質 15.5g<br>脂質 16.4g<br>塩分 3.9g                                | <b>8</b><br>親子丼<br>味噌汁<br>南瓜の煮物<br>オクラの和え物<br>漬物<br>I補給 - 451kcal<br>蛋白質 20.5g<br>脂質 7.3g<br>塩分 3.1g<br>パウムクーヘン<br>100kcal            | <b>9</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>五目きんぴら<br>青菜のなめたけ和え<br>フルーツ<br>I補給 - 430kcal<br>蛋白質 19.4g<br>脂質 6.9g<br>塩分 2.7g<br>抹茶ケーキ<br>104kcal                |
| <b>11</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>白身魚のフライ<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>漬物<br>I補給 - 470kcal<br>蛋白質 16.5g<br>脂質 10.9g<br>塩分 3.2g<br>喫茶ケーキ<br>110kcal           | <b>12</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>豚肉ソテー 和風ソースかけ<br>小松菜の煮浸し<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 556kcal<br>蛋白質 21.1g<br>脂質 19.3g<br>塩分 3.1g<br>リンゴケーキ<br>114kcal | <b>13</b><br>ピラフ<br>コンソメスープ<br>ラタトゥイユ<br>ピクルス<br>フルーツ<br>I補給 - 431kcal<br>蛋白質 8.9g<br>脂質 12.5g<br>塩分 1.7g<br>紅茶ケーキ<br>62kcal                | <b>14</b><br>ご飯<br>ワカメスープ<br>麻婆豆腐<br>白菜の中華煮浸し<br>人参サラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 505kcal<br>蛋白質 19.6g<br>脂質 16.7g<br>塩分 2.2g<br>フルーツポンチ<br>37kcal       | <b>15</b><br>ゆかりご飯<br>味噌汁<br>赤魚のおろし煮<br>金平ごぼう<br>酢のもの<br>煮豆<br>I補給 - 427kcal<br>蛋白質 19.0g<br>脂質 6.6g<br>塩分 2.8g<br>おやつセレクト<br>106kcal | <b>16</b><br>ご飯<br>コンソメスープ<br>タンドリーチキン<br>ポテトのガーリックソテー<br>大根の胡麻ドレサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 471kcal<br>蛋白質 18.7g<br>脂質 12.7g<br>塩分 1.9g<br>喫茶ケーキ<br>110kcal |
| <b>18</b> <b>リクエストメニュー</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>豚の生姜焼き<br>高野豆腐の煮物<br>もずく酢<br>フルーツ<br>I補給 - 518kcal<br>蛋白質 21.2g<br>脂質 17.0g<br>塩分 2.7g<br>味噌饅頭<br>61kcal | <b>19</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鯖のバター醤油焼き<br>ひじきの煮付け<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 533kcal<br>蛋白質 21.0g<br>脂質 18.0g<br>塩分 2.7g<br>ミルクくずもち<br>107kcal   | <b>20</b><br>ご飯<br>すまし汁<br>豚肉の粒マスタード焼き<br>さつま揚げの煮付け<br>大根の梅風味和え<br>煮豆<br>I補給 - 573kcal<br>蛋白質 19.6g<br>脂質 23.8g<br>塩分 2.5g<br>黒糖羹<br>59kcal | <b>21</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鯖の柚庵焼き<br>車麩の煮物<br>きゅうりの酢のもの<br>フルーツ<br>I補給 - 446kcal<br>蛋白質 20.4g<br>脂質 8.0g<br>塩分 2.8g<br>きなこ黒蜜パンケーキ<br>62kcal     | <b>22</b><br>夏野菜カレー<br>コンソメスープ<br>ポテトサラダ<br>福神漬け<br>ヨーグルト<br>I補給 - 508kcal<br>蛋白質 12.2g<br>脂質 16.0g<br>塩分 2.3g<br>フルーツ<br>51kcal      | <b>23</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鱈の南蛮漬け<br>冬瓜のうすくず煮<br>青菜の海苔和え<br>漬物<br>I補給 - 447kcal<br>蛋白質 20.6g<br>脂質 9.6g<br>塩分 2.9g<br>コーヒーゼリー<br>71kcal                |
| <b>25</b><br>ご飯<br>コンソメスープ<br>かわいいのムニエル<br>スパゲティソテー<br>南瓜サラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 504kcal<br>蛋白質 21.1g<br>脂質 11.1g<br>塩分 1.5g<br>ロールケーキ<br>66kcal       | <b>26</b><br>ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏のバンバンジー風<br>ジャーマンポテト<br>枝豆入りサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 438kcal<br>蛋白質 19.8g<br>脂質 9.8g<br>塩分 1.9g<br>杏仁豆腐<br>93kcal    | <b>27</b><br>ご飯<br>春雨スープ<br>天津かに玉風<br>蓮根の中華炒め<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 530kcal<br>蛋白質 20.1g<br>脂質 13.8g<br>塩分 2.9g<br>ハバロア<br>92kcal   | <b>28</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃが(豚肉)<br>きゃべつとツナの炒め物<br>小松菜のおかか和え<br>フルーツ<br>I補給 - 487kcal<br>蛋白質 18.8g<br>脂質 10.9g<br>塩分 2.6g<br>紅茶ゼリー<br>43kcal | <b>29</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>がんもの煮物<br>白菜の梅香浸し<br>フルーツ<br>I補給 - 502kcal<br>蛋白質 21.3g<br>脂質 15.7g<br>塩分 2.4g<br>黒糖ケーキ<br>66kcal  | <b>30</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の塩麴焼き<br>茄子の煮浸し<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 558kcal<br>蛋白質 18.1g<br>脂質 22.1g<br>塩分 2.5g<br>おやつセレクト<br>136kcal           |

献立は発注等の都合により、変更する事があります。