



8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 春雨スープ 豚肉の中華旨煮 シューマイ フロッコリーの中華和え フルーツ I補給 - 559kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.5g 塩分 3.2g パインゼリー 63kcal	2 ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 根菜の煮物 ほうれん草の辛子和え フルーツ I補給 - 522kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.2g 塩分 3.2g 味噌まんじゅう 61kcal	3 ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ スパゲティソテー カリフラワーサラダ 漬物 I補給 - 503kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15.2g 塩分 3.2g レモンケーキ 114kcal	4 納涼会 焼きそば おでん 焼き鳥 フルーツ I補給 - 512kcal 蛋白質 20.0g 脂質 13.7g 塩分 3.6g アイスクリーム 200kcal	5 納涼会 冷しうどん おでん 焼き鳥 フルーツ I補給 - 517kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.5g 塩分 3.3g アイスクリーム 200kcal	6 納涼会 冷やし中華 おでん 焼き鳥 フルーツ I補給 - 513kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.0g 塩分 3.7g アイスクリーム 200kcal
8 ご飯 すまし汁 鯖の西京焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツのしその実和え フルーツ I補給 - 491kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.3g 塩分 3.5g ハバロア 104kcal	9 三色丼 味噌汁 小松菜の胡麻マヨネーズ和え フルーツ I補給 - 483kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.2g 塩分 2.1g 人形焼き 65kcal	10 ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼き 車麩の煮物 野菜サラダ フルーツ I補給 - 537kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.9g 塩分 2.6g コーヒーゼリー 71kcal	11 キーマカレー マカロニスープ 福神漬け オクラサラダ フルーツ I補給 - 511kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.4g 塩分 3.0g 喫茶ケーキ 110kcal	12 ご飯 味噌汁 白身魚の磯辺揚げ 南瓜の煮付け もやしのごま酢和え フルーツ I補給 - 464kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.3g 塩分 2.4g おやつセレクト 63kcal	13 ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー 青梗菜のポン酢和え フルーツ I補給 - 490kcal 蛋白質 23.0g 脂質 12.1g 塩分 2.0g 青りんごゼリー 63kcal
15 わかめごはん 味噌汁 干草焼卵 薩摩揚げの煮物 野菜サラダ フルーツ I補給 - 498kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.5g 塩分 2.7g 喫茶ケーキ 110kcal	16 ご飯 味噌汁 鯖の照焼き 切り昆布の煮付け ハムサラダ 煮豆 I補給 - 466kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.6g 塩分 3.3g ミルク風くずもち 107kcal	17 リクエストメニュー ご飯 コンソメスープ コロック いんげんのソテー 大根サラダ フルーツ I補給 - 448kcal 蛋白質 10.6g 脂質 10.5g 塩分 1.8g 紅茶ケーキ 62kcal	18 ご飯 味噌汁 カレーの葱ソースかけ 切干大根の煮物 フロッコリーの胡麻和え 煮豆 I補給 - 456kcal 蛋白質 23.4g 脂質 6.7g 塩分 2.8g ヨーグルトケーキ 70kcal	19 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 大根の梅和え フルーツ I補給 - 566kcal 蛋白質 21.4g 脂質 20.5g 塩分 2.6g チョコバウム 97kcal	20 ご飯 味噌汁 鱈の酒蒸し 厚揚げの煮物 野菜の三色和え フルーツ I補給 - 433kcal 蛋白質 23.4g 脂質 6.5g 塩分 3.1g 黒糖羹 59kcal
22 ご飯 味噌汁 かれいの粒マスタード焼き ひじき煮付 もやしの和え物 フルーツ I補給 - 447kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.5g 塩分 2.9g フルーチェ 51kcal	23 ご飯 すまし汁 鶏肉の茸あんかけ 里芋の味噌煮 隠元の海苔和え 漬物 I補給 - 409kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.3g 塩分 3.1g おたのしみおやつ 104kcal	24 ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 五目煮 オクラのもずく和え フルーツ I補給 - 414kcal 蛋白質 20.7g 脂質 5.7g 塩分 3.0g 抹茶どら焼き 110kcal	25 ご飯 中華スープ 豚肉のオムライス炒め 中華煮浸し 胡瓜とセロリの香味和え フルーツ I補給 - 499kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.3g 塩分 2.5g プリン 67kcal	26 ご飯 冬瓜汁 赤魚の煮付け ごぼうと豚肉の炒め キャベツのなめだけ和え 煮豆 I補給 - 458kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.0g 塩分 2.1g 紅茶ゼリー 43kcal	27 ご飯 味噌汁 鶏のバンバンジー風 青菜とパプリカの炒め物 冷奴 煮豆 I補給 - 529kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.4g 塩分 3.2g 炭酸まんじゅう 63kcal
29 ご飯 コンソメスープ 肉団子と夏野菜のトマト煮 キャベツと卵の炒め物 マカロニサラダ フルーツ I補給 - 589kcal 蛋白質 18.5g 脂質 20.0g 塩分 2.8g カステラ 86kcal	30 ご飯 味噌汁 白身魚の二色揚げ 蒸し南瓜 ほうれん草の胡麻和え フルーツ I補給 - 500kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.8g 塩分 2.5g 水ようかん 73kcal	31 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅ソースかけ 揚げ出し茄子 大根の香り漬け 煮豆 I補給 - 524kcal 蛋白質 17.8g 脂質 21.1g 塩分 2.6g おやつセレクト 96kcal			

献立は発注等の都合により、変更する事があります。