



# 9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>赤魚の煮付け<br>里芋の煮物<br>胡瓜のみみ漬け<br>フルーツ<br>I補給 - 420kcal<br>蛋白質 20.0g<br>脂質 5.5g<br>塩分 2.7g<br>あんぱん<br>103kcal                                 | <b>2</b><br>ご飯<br>中華スープ<br>豚肉の野菜あん<br><small>茄子とピーマンの香味炒め</small><br>もやしのとえ物<br>フルーツ<br>I補給 - 554kcal<br>蛋白質 17.1g<br>脂質 21.7g<br>塩分 2.0g<br>ロールケーキ<br>121kcal | <b>3</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鰯の焼き南蛮漬け<br>根菜のそぼろあん<br>白菜の柚子風味和え<br>佃煮<br>I補給 - 452kcal<br>蛋白質 22.5g<br>脂質 8.2g<br>塩分 3.2g<br>人形焼き<br>80kcal                            |
|  |   |  | <b>5</b><br>ご飯<br>すまし汁<br>白身魚のタルタル焼き<br>さつま揚げの味噌炒め<br>青菜のなめたけ和え<br>フルーツ<br>I補給 - 489kcal<br>蛋白質 20.3g<br>脂質 15.2g<br>塩分 3.0g<br>和風パンケーキ<br>62kcal                  | <b>6</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のトマトソース炒め<br>ちくわの煮物<br>春雨のとえ物<br>フルーツ<br>I補給 - 536kcal<br>蛋白質 19.1g<br>脂質 15.2g<br>塩分 3.4g<br>喫茶ケーキ<br>110kcal                      | <b>7</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鯖のレモン醤油焼き<br>厚揚げの煮物<br>白菜の磯香和え<br>煮豆<br>I補給 - 494kcal<br>蛋白質 25.8g<br>脂質 12.5g<br>塩分 2.9g<br>ようかんロール<br>86kcal                           |
| <b>12</b><br>ご飯<br>コンソメスープ<br><small>ハンバーグ デミグラスソース</small><br>野菜のソテー<br>白菜の柚子風味和え<br>フルーツ<br>I補給 - 500kcal<br>蛋白質 16.4g<br>脂質 14.3g<br>塩分 2.7g<br>水ようかん<br>73kcal | <b>13</b><br>ご飯<br>すまし汁<br>たらの煮付け<br>炒り豆腐<br>磯香和え<br>漬物<br>I補給 - 416kcal<br>蛋白質 24.2g<br>脂質 7.2g<br>塩分 3.5g<br>カステラ<br>86kcal                                 | <b>14</b><br>ボークカレー<br>コンソメスープ<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>漬物<br>I補給 - 570kcal<br>蛋白質 17.6g<br>脂質 18.7g<br>塩分 3.0g<br>杏仁豆腐<br>76kcal      | <b>15</b><br>ゆかりご飯<br>味噌汁<br>ぎせい豆腐<br>かぶのうすくす煮<br>わかめサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 501kcal<br>蛋白質 21.4g<br>脂質 14.6g<br>塩分 2.9g<br>喫茶ケーキ<br>110kcal                          | <b>16</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>かに玉<br>青梗菜の中華煮<br>人参サラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 546kcal<br>蛋白質 25.0g<br>脂質 15.8g<br>塩分 3.5g<br>青リンゴゼリー<br>63kcal                            | <b>17 敬老祭</b><br>赤飯・お吸い物<br>天ぷら<br>赤魚の西京焼き<br>南瓜の含め煮<br>茶碗蒸し<br>紅白なます・フルーツ<br>I補給 - 568kcal<br>蛋白質 24.2g<br>脂質 10.3g<br>塩分 3.5g<br>あんみつ<br>85kcal                 |
| <b>19 敬老祭</b><br>赤飯・お吸い物<br>天ぷら<br>かわいいの照焼<br>さつま芋の甘煮<br>茶碗蒸し<br>酢の物・フルーツ<br>I補給 - 564kcal<br>蛋白質 24.4g<br>脂質 8.2g<br>塩分 3.8g<br>あんみつ<br>85kcal                    | <b>20</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の南部焼き<br><small>さつま芋と切り昆布の煮物</small><br>オクラの土佐和え<br>フルーツ<br>I補給 - 482kcal<br>蛋白質 21.9g<br>脂質 9.6g<br>塩分 3.0g<br>おやつセレクト<br>71kcal | <b>21</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>ほきのムニエル<br>ジャーマンポテト<br>隠元の胡麻和え<br>フルーツ<br>I補給 - 479kcal<br>蛋白質 20.3g<br>脂質 11.9g<br>塩分 2.2g<br>黒糖ケーキ<br>66kcal | <b>22</b><br>ご飯<br>中華スープ<br><small>豚肉と茄子のチリソース炒め</small><br>ビーフン炒め<br>三色野菜の中華和え<br>フルーツ<br>I補給 - 583kcal<br>蛋白質 19.2g<br>脂質 20.2g<br>塩分 2.8g<br>バウムクーヘン<br>100kcal | <b>23</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>車麩の煮物<br>カリフラワーサラダ<br>漬物<br>I補給 - 423kcal<br>蛋白質 21.6g<br>脂質 8.6g<br>塩分 2.5g<br>もみじ饅頭<br>110kcal                          | <b>24</b><br>ご飯<br>味噌汁<br><small>鶏肉とキャベツの塩こうじ蒸し</small><br>揚げ出し茄子<br>温野菜サラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 463kcal<br>蛋白質 19.8g<br>脂質 10.7g<br>塩分 2.7g<br>だら焼き(抹茶あん)<br>110kcal |
| <b>26</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の胡麻だれ焼き<br>根菜の煮物<br>卵豆腐<br>漬物<br>I補給 - 474kcal<br>蛋白質 24.4g<br>脂質 14.4g<br>塩分 3.2g<br>牛乳ケーキ<br>62kcal                                  | <b>27</b><br>ご飯<br>コーンスープ<br>カレイのバター焼き<br>ぜんまい煮付け<br>胡瓜の酢の物<br>フルーツ<br>I補給 - 420kcal<br>蛋白質 20.8g<br>脂質 7.6g<br>塩分 2.2g<br>チョコパン<br>102kcal                   | <b>28 リクエストメニュー</b><br>二色丼<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>さつま芋サラダ<br>漬物<br>I補給 - 533kcal<br>蛋白質 18.9g<br>脂質 17.1g<br>塩分 2.7g<br>ケーキ<br>110kcal      | <b>29</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鱈フライ<br>野菜のトマト煮込み<br>大根サラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 592kcal<br>蛋白質 16.3g<br>脂質 19.3g<br>塩分 2.8g<br>ケーキ<br>110kcal                                | <b>30</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>肉団子と野菜の煮込み<br>青菜ソテー<br>ツナサラダ<br>フルーツ<br>I補給 - 490kcal<br>蛋白質 18.6g<br>脂質 13.0g<br>塩分 3.0g<br>おやつセレクト<br>71kcal                       |   |

献立は発注等の都合により、変更する事があります。