

光が丘デイサービス

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼	白身魚の野菜あんかけ 里芋の含煮 きゅうりの梅和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(白菜・油揚げ) 米飯(130g)	鶏肉の塩こうじ炒め 大根のうま煮 小松菜の胡麻和え フルーツ(カクテル缶) 味噌汁(舞茸・えんどう) 米飯(130g)	ぶりの照焼き いとこ煮 いんげんのマヨ酢和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(かいわれ・しめじ) 米飯(130g)	鮭とほうれん草の豆乳クリームスパゲッティ キャベツのコンソメ煮 アスパラサラダ フルーツヨーグルト	蒸豚のゴマだれかけ のっぺい風煮 野菜の練りくるみみえ フルーツ(みかん缶) 味噌汁(えのき・大根葉) 米飯(130g)	鯖のもろみ漬け焼き さつま芋の炊き合わせ 小松菜のおかか和え フルーツ(みかん缶) 清汁(オクラ・玉ねぎ) 菜めし
間2	栗カステラ饅頭	スイスロール	あんドーナツ	ミルクドーナツ	たい焼き	チョコバウムクーヘン
合計	エネルギー 521 たんぱく質 23.8 脂質 7.7 炭水化物 92.2 鉄 2.4 食塩相当量 3.1 カルシウム 171 食物繊維 3.3	エネルギー 503 たんぱく質 22.4 脂質 11.7 炭水化物 81.0 鉄 3.4 食塩相当量 2.5 カルシウム 246 食物繊維 4.6	エネルギー 580 たんぱく質 22.3 脂質 18.6 炭水化物 88.9 鉄 3.1 食塩相当量 2.4 カルシウム 336 食物繊維 4.9	エネルギー 510 たんぱく質 25.4 脂質 12.8 炭水化物 78.5 鉄 2.0 食塩相当量 2.8 カルシウム 192 食物繊維 7.0	エネルギー 584 たんぱく質 23.8 脂質 16.6 炭水化物 88.5 鉄 2.8 食塩相当量 2.5 カルシウム 159 食物繊維 5.3	エネルギー 535 たんぱく質 20.5 脂質 15.4 炭水化物 84.7 鉄 3.6 食塩相当量 1.6 カルシウム 206 食物繊維 4.3
	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼	鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリー炒め さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ(黄桃缶) 米飯(130g)	赤魚の粕漬焼き 五目炒り豆腐 酢の物 フルーツ(リンゴ缶) 味噌汁(小松菜・ねぎ) 米飯(130g)	ポークカレーライス 香の物 イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	白身魚のステーキ風 鶏肉と大根の煮物 菜の花の辛子和え フルーツ(黄桃缶) 清汁(しめじ) 米飯(130g)	鶏肉の甘味噌炒め 冬瓜の煮物 わかめの酢の物 フルーツ(黄桃缶) 野菜碗(舞茸・人参・かいわれ) 米飯(130g)	豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 ほうれん草わさび和え フルーツ(リンゴ缶) 清汁(さつまいも・ネギ) 米飯(130g)
小計	エネルギー 494 たんぱく質 20.6 脂質 12.7 炭水化物 79.1 鉄 2.8 食塩相当量 2.5 カルシウム 145 食物繊維 5.5	エネルギー 394 たんぱく質 21.1 脂質 6.7 炭水化物 64.7 鉄 2.4 食塩相当量 2.8 カルシウム 185 食物繊維 2.6	エネルギー 529 たんぱく質 17.3 脂質 18.4 炭水化物 78.1 鉄 2.2 食塩相当量 2.4 カルシウム 183 食物繊維 7.0	エネルギー 385 たんぱく質 23.8 脂質 3.6 炭水化物 67.5 鉄 3.0 食塩相当量 3.1 カルシウム 185 食物繊維 5.3	エネルギー 473 たんぱく質 18.2 脂質 14.5 炭水化物 70.6 鉄 2.2 食塩相当量 3.1 カルシウム 145 食物繊維 4.2	エネルギー 480 たんぱく質 17.8 脂質 12.8 炭水化物 77.0 鉄 2.7 食塩相当量 2.5 カルシウム 154 食物繊維 5.1
間2	抹茶ワッフル	紅茶ケーキ	人形焼き	ミニようかんロール	せんべい&チョコウエハー	ムースシュークリーム
合計	エネルギー 573 たんぱく質 22.0 脂質 16.6 炭水化物 89.1 鉄 3.0 食塩相当量 2.6 カルシウム 152 食物繊維 5.7	エネルギー 475 たんぱく質 23.0 脂質 8.7 炭水化物 78.7 鉄 2.4 食塩相当量 2.8 カルシウム 185 食物繊維 2.6	エネルギー 619 たんぱく質 19.1 脂質 20.0 炭水化物 95.3 鉄 2.2 食塩相当量 2.4 カルシウム 183 食物繊維 7.0	エネルギー 473 たんぱく質 25.4 脂質 5.7 炭水化物 83.0 鉄 3.0 食塩相当量 3.2 カルシウム 195 食物繊維 5.3	エネルギー 552 たんぱく質 19.0 脂質 17.7 炭水化物 82.4 鉄 7.2 食塩相当量 3.3 カルシウム 179 食物繊維 4.2	エネルギー 558 たんぱく質 20.0 脂質 17.8 炭水化物 82.6 鉄 2.8 食塩相当量 2.5 カルシウム 195 食物繊維 5.1
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼	ハヤシライス 白菜ソテー アスパラサラダ フルーツヨーグルト	鱈の蒲焼き 切昆布とさつま揚げの煮付 小松菜の梅風味和え フルーツ(洋梨缶) 米飯(130g)	鶏の唐揚げ 肉じゃが煮 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(ほうれん草) 米飯(130g)	松風焼き ひじきの炒り煮 春菊のお浸し フルーツ(黄桃缶) 清汁(白玉麩・大根葉) 米飯(130g)	鯖の西京焼き 人参のおかか炒め スパゲティサラダ フルーツ(洋梨缶) 清汁(ほうれん草) 米飯(130g)	鯖のにんにく風味焼き 切干大根煮付 小松菜のなめ茸あえ フルーツ(黄桃缶) 清汁(ほうれん草・しめじ) 米飯(130g)
間2	どらやき(こしあん)	セレクトおやつ	ばななカステラ	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ	誕生日ケーキ
合計	エネルギー 632 たんぱく質 22.4 脂質 18.1 炭水化物 99.7 鉄 3.0 食塩相当量 2.3 カルシウム 191 食物繊維 5.2	エネルギー 644 たんぱく質 24.1 脂質 10.2 炭水化物 117.2 鉄 3.8 食塩相当量 2.1 カルシウム 236 食物繊維 3.9	エネルギー 625 たんぱく質 25.4 脂質 17.3 炭水化物 97.7 鉄 2.8 食塩相当量 2.3 カルシウム 188 食物繊維 8.7	エネルギー 485 たんぱく質 20.4 脂質 15.3 炭水化物 73.5 鉄 6.5 食塩相当量 3.1 カルシウム 281 食物繊維 7.1	エネルギー 549 たんぱく質 24.4 脂質 14.5 炭水化物 84.6 鉄 2.5 食塩相当量 2.6 カルシウム 137 食物繊維 4.8	エネルギー 530 たんぱく質 20.8 脂質 19.0 炭水化物 74.9 鉄 3.5 食塩相当量 2.2 カルシウム 224 食物繊維 4.6
	22日(月)	23日(火) 郷土ご当地メニュー 宮崎県	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼	アジフライ 豚肉と里芋の煮物 いんげんのごまサラダ フルーツ(カクテル缶) 清汁(水菜・えのき) 米飯(130g)	チキン南蛮風(宮崎) 煮しめ(宮崎) もやしの和え物 フルーツ(りんご缶) ざぶ汁(宮崎) 米飯(130g)	鱈のにんにく風味焼き 筑前煮 小松菜のお浸し フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(なめこ・ねぎ) 米飯(130g)	豚肉の甘辛煮 人参しりしり 春菊の胡麻和え フルーツ(カクテル缶) 清汁(えのき・大根葉) 米飯(130g)	シーフードカレー 香の物 ツナとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト	麻婆豆腐 冬瓜とハムの中華小鉢 ナムル フルーツ(洋梨缶) 中華スープ(ナルト・ワカメ) 米飯(130g)
間2	せんべい&ウエハース	たい焼き	バウムクーヘン	おやつ教室	おやつ教室	おやつ教室
合計	エネルギー 592 たんぱく質 16.4 脂質 20.5 炭水化物 86.9 鉄 2.2 食塩相当量 2.9 カルシウム 355 食物繊維 3.5	エネルギー 597 たんぱく質 22.3 脂質 16.9 炭水化物 91.8 鉄 2.8 食塩相当量 3.7 カルシウム 178 食物繊維 5.6	エネルギー 492 たんぱく質 24.1 脂質 9.8 炭水化物 79.8 鉄 3.0 食塩相当量 2.7 カルシウム 202 食物繊維 3.6	エネルギー 680 たんぱく質 24.7 脂質 20.2 炭水化物 99.1 鉄 3.5 食塩相当量 2.8 カルシウム 269 食物繊維 6.8	エネルギー 531 たんぱく質 22.7 脂質 12.8 炭水化物 84.4 鉄 11.0 食塩相当量 2.8 カルシウム 223 食物繊維 3.3	エネルギー 600 たんぱく質 21.6 脂質 18.8 炭水化物 89.7 鉄 3.5 食塩相当量 3.7 カルシウム 196 食物繊維 5.0
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
昼	タンダリーチキン 野菜のコンソメ煮 しらすとキャベツのサラダ フルーツ(リンゴ缶) コンソメスープ 米飯(130g)	鯖の文化干し焼き 牛蒡の含め煮 春菊のお浸し フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(豆腐・ねぎ) 米飯(130g)	たらの甘酢あんかけ 大根の煮付け アスパラサラダ フルーツ(みかん缶) 味噌汁(えのき・大根葉) 米飯(130g)			
間2	紅茶ケーキ	ミルクドーナツ	ムースエクレア			
合計	エネルギー 479 たんぱく質 22.0 脂質 9.9 炭水化物 79.9 鉄 2.4 食塩相当量 2.2 カルシウム 163 食物繊維 5.0	エネルギー 519 たんぱく質 22.1 脂質 14.8 炭水化物 81.3 鉄 3.1 食塩相当量 2.8 カルシウム 196 食物繊維 5.8	エネルギー 486 たんぱく質 19.8 脂質 11.1 炭水化物 77.8 鉄 2.4 食塩相当量 2.4 カルシウム 204 食物繊維 4.5			