


◆◆◆献立表◆◆◆

2017年7月

練馬デイサービス

						7/1(土)
朝食(定食)						ごはん 味噌汁 A かれいの煮付け B カレイのマヨネーズ焼き ゴーヤチャンプル 小松菜の胡麻和え A 500kcal カクテル缶 B 543kcal ロールケーキ 113kcal
3時	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)	7/8(土)
朝食(定食)	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き カリフラワーのクリーム煮 漬物 なめたけおろし 527kcal プチドック(プレーン) 100kcal	ごはん 中華スープ マーボー茄子 餃子 春雨サラダ 漬物 552kcal	ごはん 味噌汁 A 鯖の蒲焼き B 鶏肉の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 もやしのゆかり和え A 499kcal みかん缶 B 515kcal	枝豆ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーサラダ バナナ生 513kcal	彩りそうめん はんぺんの磯辺揚げ 青梗菜のゴマ酢和え カクテル缶 495kcal	ごはん 味噌汁 かき揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 黄桃缶 521kcal パンケーキ 87kcal
3時	7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)	7/15(土)
朝食(定食)	ごはん 中華スープ 五目豆腐 茄子の中華炒め インゲンのドレッシング和え パイ缶 547kcal	ごはん 味噌汁 A ますの青しそソース B 豚しゃぶの青しそソース カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草の胡麻和え A 514kcal みかん缶 B 540kcal	カレーライス コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け キウイフルーツ 生 513kcal	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 切り昆布煮付け 青梗菜の中華和え 黄桃缶 560kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のマヨネーズ焼き もやしの炒め煮 トマトの和風サラダ 漬物 557kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉とがんもの炊き合わせ ほうれん草とキノコのソテー とろろ芋 みかん缶 531kcal ショコラブチケーキ 107kcal
3時	7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)	7/22(土)
朝食(定食)	ごはん 味噌汁 鯖の生姜焼き 肉団子と大根の煮物 小松菜のゆず風味和え 漬物 506kcal	ごはん 中華スープ 鶏肉と白菜の中華炒め シューマイ オクラのなめたけ和え 黄桃缶 532kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え いんげんの炒め煮 卵豆腐 漬物 541kcal	ごはん すまし汁 A タラの野菜みそ焼き B 鶏肉の照り焼き 冬瓜のくずあんかけ 漬物 A 506kcal バナナ生 B 589kcal	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 野菜炒め カリフラワーのサラダ 黄桃缶 539kcal	わかめご飯 味噌汁 フライ(ささみ・コロッケ) ひじき煮 青梗菜の中華和え 漬物 548kcal
3時	7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)	7/29(土)
朝食(定食)	ごはん 味噌汁 鯖の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ 生 521kcal	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き ぜんまいの煮物 インゲンの胡麻和え パイ缶 513kcal	ごはん 中華スープ ホイコーロー さつま芋のレモン煮 もやしサラダ 漬物 549kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ 青梗菜のソテー 大根のしそ和え みかん缶 614kcal	ごはん 味噌汁 A アジの梅風味焼き B 豆腐ハンバーグ梅風味ソース ナスの土佐煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 A 487kcal B 489kcal	ごはん 味噌汁 チキンソテー 里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え パイ缶 537kcal
3時	7/31(月)					
朝食(定食)	ごはん 味噌汁 豚肉のデミソースかけ ピーマンのおかか炒め 和風サラダ 漬物 550kcal					

