

◆ 希望苑 デイサービス 7月献立表 ◆

夕飯

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 麻婆豆腐 大根とエビのくず煮 漬物	ご飯 あじフライ もずく三杯酢 漬物	ご飯 ハンバーグトマトソース かぼちゃとひじきの煮物 漬物	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 漬物	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 漬物
I補* - 409kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.8g 食塩 2.6g	I補* - 421kcal 蛋白質 15.2g 脂質 8.1g 食塩 0.5g	I補* - 443kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12g 食塩 2g	I補* - 394kcal 蛋白質 22.8g 脂質 5.8g 食塩 2.1g	I補* - 444kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.6g 食塩 1.4g	I補* - 439kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.1g 食塩 1.6g
8	9	10	11	12	13
ご飯 魚の南蛮漬 五目煮豆 漬物	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のもずく酢和え 漬物	ご飯 焼き鮭のおろし煮 大根のうま煮 漬物	ご飯 鶏肉と大葉のマヨぼん焼き ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 大根と春雨の炒め物 漬物	ご飯 ミートローフ ほうれん草と卵のソテー 漬物
I補* - 351kcal 蛋白質 16.4g 脂質 6.4g 食塩 1.1g	I補* - 370kcal 蛋白質 15.3g 脂質 6.7g 食塩 1.1g	I補* - 358kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.1g 食塩 2g	I補* - 403kcal 蛋白質 23g 脂質 13g 食塩 1.1g	I補* - 342kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6g 食塩 0.9g	I補* - 455kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.2g 食塩 1.8g
15	16	17	18	19	20
ご飯 ポーク焼き肉 さつま揚げときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 白身魚の黒酢あん 焼きなす 漬物	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物	ご飯 サワラのおろしあんかけ 里芋まんじゅう 漬物	ご飯 チーズ入り松かさ焼き 帆立と大根のサラダ 漬物	ご飯 煮魚(メバル) 辛子和え 漬物
I補* - 412kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.2g 食塩 1.1g	I補* - 375kcal 蛋白質 16.5g 脂質 5.6g 食塩 1.6g	I補* - 400kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.6g 食塩 1.3g	I補* - 426kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.7g 食塩 1.5g	I補* - 471kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.6g 食塩 1.7g	I補* - 350kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.2g 食塩 1.5g
22	23	24	25	26	27
ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 油淋鶏 からし和え 漬物	ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 漬物	ご飯 変わり五目豆 菜種和え 漬物	ご飯 カレイの煮付け 野菜炒め 漬物	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 漬物
I補* - 351kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.6g 食塩 1.1g	I補* - 455kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.6g 食塩 2g	I補* - 438kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.9g 食塩 2.1g	I補* - 397kcal 蛋白質 18g 脂質 11.9g 食塩 1g	I補* - 322kcal 蛋白質 20.2g 脂質 3.8g 食塩 1.9g	I補* - 425kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.5g 食塩 1.2g
29	30	31			
ご飯 豆腐のハンバーグ 白菜のゴマ油和え 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ 漬物			
I補* - 455kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.5g 食塩 1.9g	I補* - 349kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7.2g 食塩 1.1g	I補* - 422kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.1g 食塩 1.3g			

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*お弁当は19時までにお召し上がりください。

特別養護老人ホーム 希望苑