

◆ 希望苑 デイサービス 9月献立表 ◆

夕飯

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 あじフライ もずく三杯酢 漬物	ご飯 とり天 黄身酢和え 漬物	ご飯 サバの塩焼き 五目煮 漬物	ご飯 鶏肉のトマト煮 ジャがいもとベーコンの炒め物 漬物	ご飯 魚の竜田揚げ マカロニサラダ 漬物	ご飯 鶏の治部煮 磯香あえ 漬物
I補* - 317kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.6g 食塩 0.7g	I補* - 380kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.3g 食塩 0.9g	I補* - 324kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.5g 食塩 1.5g	I補* - 335kcal 蛋白質 11.4g 脂質 8.7g 食塩 2.2g	I補* - 317kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8.1g 食塩 0.8g	I補* - 290kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.9g 食塩 1.1g
9	10	11	12	13	14
ご飯 麻婆豆腐 棒々鶏風和えもの 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 辛子和え 漬物	ご飯 筑前煮 おかか和え 漬物	ご飯 白身魚のチリソース炒め おろし和え 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 サバの味噌煮 辛子和え 漬物
I補* - 334kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8g 食塩 2.2g	I補* - 262kcal 蛋白質 11.9g 脂質 1.9g 食塩 0.9g	I補* - 327kcal 蛋白質 13.3g 脂質 4.4g 食塩 2g	I補* - 312kcal 蛋白質 10.7g 脂質 7.1g 食塩 0.7g	I補* - 314kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.5g 食塩 1.4g	I補* - 332kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9g 食塩 1.6g
16	17	18	19	20	21
ご飯 白身魚の南蛮漬 五目煮豆 漬物	ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース かぶと厚揚げの煮物 漬物	ご飯 アジ塩焼き 肉じゃが 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 魚の煮付け 大根と春雨の炒め物 漬物	ご飯 鶏の味噌煮こみ キャベツお浸し 漬物
I補* - 335kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.4g 食塩 1.4g	I補* - 317kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.4g 食塩 1.6g	I補* - 310kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.1g 食塩 1.4g	I補* - 360kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.1g 食塩 1.3g	I補* - 296kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.3g 食塩 0.6g	I補* - 299kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.1g 食塩 1.1g
23	24	25	26	27	28
ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 白菜と竹輪の胡麻和え 漬物	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ とろろいも 漬物	ご飯 豚のロール巻き わさび和え 漬物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 高野豆腐含め煮 漬物	ご飯 ミートローフ 切干大根の煮物 漬物	ご飯 魚のかば焼き風 大根べっこう煮 漬物
I補* - 331kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.5g 食塩 1.5g	I補* - 341kcal 蛋白質 11g 脂質 4.7g 食塩 1.1g	I補* - 317kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.4g 食塩 1.3g	I補* - 323kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8g 食塩 2g	I補* - 355kcal 蛋白質 12.2g 脂質 8.3g 食塩 2.1g	I補* - 280kcal 蛋白質 12g 脂質 1.1g 食塩 1.7g
30					
ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の煮浸し 漬物					
I補* - 305kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6g 食塩 1.5g					

*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