

◆ 希望苑 デイサービス 9月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ビビンバ丼 中華和え ワカメと豆腐のスープ フルーツカクテル	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 味噌汁(豆腐・油揚げ) 漬物 黄桃(缶)	カレーライス コールスローサラダ 味噌汁(白菜・卵) 漬物(福神漬) マンゴー(缶)	チャーハン エビチリ ワカメスープ 杏仁豆腐	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜のゴマ油和え 味噌汁(大根・油揚げ) 漬物 洋ナシ(缶)	そば 小エビのかき揚げ なすの鶏みそかけ 煮豆 バナナ
バームクーヘン	黒糖ふかし	フルーツゼリー	小麦まんじゅう	シベリア	コーヒーゼリー
I補* - 568kcal 蛋白質 22.8g 脂質 21.2g 食塩 2.1g	I補* - 591kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.8g 食塩 2.7g	I補* - 549kcal 蛋白質 15.8g 脂質 19.1g 食塩 3.4g	I補* - 486kcal 蛋白質 26.8g 脂質 7.6g 食塩 3.7g	I補* - 554kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.5g 食塩 2.9g	I補* - 551kcal 蛋白質 26.3g 脂質 11g 食塩 3.1g
9	10	11	12	13	14
ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 味噌汁(キャベツ・えのき) 漬物 みかん(缶)	ご飯 キチン南蛮 ぬた芋 味噌汁 漬物 マンゴー(缶)	中華丼 酢の物(マロニー) ワカメスープ フルーツカクテル	ご飯 ブルゴギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 卵とネギのスープ 漬物 洋ナシ(缶)	ご飯 ほっけの塩焼き 八宝豆腐 味噌汁(ほうれん草) 漬物 パイナップル(缶)	ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐
ホットケーキサンド	クレープ	ドームケーキ(カスタード)	ヨーグルトゼリー	黒糖まんじゅう	水ようかん
I補* - 555kcal 蛋白質 28.9g 脂質 13.7g 食塩 3.6g	I補* - 772kcal 蛋白質 23.1g 脂質 38.1g 食塩 3.1g	I補* - 533kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.4g 食塩 1.9g	I補* - 573kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.9g 食塩 2.1g	I補* - 491kcal 蛋白質 26.2g 脂質 10.1g 食塩 2.1g	I補* - 539kcal 蛋白質 26g 脂質 10.2g 食塩 7.4g
16	17	18	19	20	21
赤飯 てんぷら 天つゆ 茶碗蒸し 白和え 吸物(豆腐・わかめ) フルーツ	ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物(豆腐・わかめ) ソフトしば漬け パイナップル(缶)	カレーうどん ほうれん草としらすのお浸し ぶどう豆 バナナ	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 味噌汁(なめこ・大根) 漬物 洋ナシ(缶)	三色丼 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁(豆腐・わかめ) パイナップル(缶)	わかめごはん さわらの西京味噌焼き 大根のかき玉煮 味噌汁(板ふ・長ネギ) みかん(缶)
黒糖ふかし	シベリア	ババロリア	吹雪まんじゅう	ロールケーキ	プリン
I補* - 605kcal 蛋白質 24.8g 脂質 15.3g 食塩 4.6g	I補* - 585kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.7g 食塩 2.7g	I補* - 606kcal 蛋白質 25g 脂質 18g 食塩 4.7g	I補* - 576kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.2g 食塩 2.7g	I補* - 498kcal 蛋白質 20g 脂質 11g 食塩 3.9g	I補* - 511kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11g 食塩 2.6g
23	24	25	26	27	28
けんちんうどん ふくさたまご バナナ	ご飯 自家製ポテトコロケ 小松菜と人参のぬた 味噌汁(里芋・なめこ) 漬物 みかん(缶)	セレクトメニュー A) サンマの塩焼き B) 鮭の塩焼き さつま芋ご飯 里芋まんじゅう 豚汁・洋ナシ(缶)	チキンライス サイコロステーキ ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ コーヒーゼリー	重箱弁当	ご飯 手作りヒレカツ ゴマ酢和え 味噌汁(豆腐・ネギ) 漬物 黄桃(缶)
感謝祭おやつ	クリームサンド	ホットケーキサンド	きみしぐれ	カルピスゼリー	クレープ
I補* - 553kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.6g 食塩 3.5g	I補* - 602kcal 蛋白質 18.1g 脂質 19.5g 食塩 2.1g	I補* - 438kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.5g 食塩 1.5g	I補* - 639kcal 蛋白質 27.8g 脂質 21.4g 食塩 2.2g	I補* - 689kcal 蛋白質 32g 脂質 21.8g 食塩 5.5g	I補* - 585kcal 蛋白質 28.4g 脂質 19.6g 食塩 2.4g
30					
きのこ豚丼 ポテトサラダ みかん(缶) 味噌汁(豆腐)					
よもぎまんじゅう					
I補* - 591kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.6g 食塩 2.7g					

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。