

# ◆ 希望苑 デイサービス 10月献立表 ◆

## 夕飯

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 鶏むね肉のみぞれ煮 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 カレーの煮付け 野菜炒め 漬物	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物
	I補* - 355kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.9g 食塩 2.1g	I補* - 348kcal 蛋白質 12g 脂質 10.5g 食塩 2.3g	I補* - 351kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.3g 食塩 1.3g	I補* - 331kcal 蛋白質 22.1g 脂質 4.2g 食塩 2.9g	I補* - 337kcal 蛋白質 12g 脂質 7g 食塩 1.3g
7	8	9	10	11	12
ご飯 豚しょうが焼き マカロニサラダ 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 豚肉とチンゲンサイのうま煮 ブロッコリーごま和え 漬物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 漬物	ご飯 鶏肉と大根の煮物 磯香あえ 漬物	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のごま和え 漬物
I補* - 445kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.3g 食塩 1.4g	I補* - 342kcal 蛋白質 20.4g 脂質 7.1g 食塩 0.8g	I補* - 419kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.7g 食塩 1.9g	I補* - 394kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.1g 食塩 1.4g	I補* - 356kcal 蛋白質 15g 脂質 9.1g 食塩 1.3g	I補* - 366kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.4g 食塩 1.7g
14	15	16	17	18	19
ご飯 サンマの塩焼き なすのみそ炒め 漬物	ご飯 豚肉のみそ炒め 白菜のゴマ油和え 漬物	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 プルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 漬物	ご飯 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 漬物	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 漬物
I補* - 412kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	I補* - 438kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16g 食塩 1.8g	I補* - 359kcal 蛋白質 22g 脂質 5.6g 食塩 2g	I補* - 419kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.6g 食塩 0.5g	I補* - 394kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.4g 食塩 4.2g	I補* - 465kcal 蛋白質 21g 脂質 17.5g 食塩 1.5g
21	22	23	24	25	26
ご飯 アジフライ きんぴら大根カレー風味 漬物	茶めし 焼き魚 ごま和え 漬物	ご飯 サケのきのご焼き スパゲティサラダ 漬物	ご飯 豚肉の西京味噌漬け さつま揚げときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 漬物	ご飯 ささみカツ ひじきと大豆の炒り煮 漬物
I補* - 413kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.5g 食塩 0.4g	I補* - 381kcal 蛋白質 18.2g 脂質 6.3g 食塩 3.1g	I補* - 387kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.7g 食塩 1.9g	I補* - 452kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.4g 食塩 1.2g	I補* - 432kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.6g 食塩 1.9g	I補* - 415kcal 蛋白質 25.7g 脂質 12g 食塩 1.4g
28	29	30	31		
ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース ポテトサラダ(さつま) 漬物	ご飯 焼き鮭のおろし煮 豆腐と野菜の卵とじ 漬物	ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 漬物	ご飯 ホッケの塩焼き 揚げ茄子の五目あんかけ 漬物		
I補* - 403kcal 蛋白質 17g 脂質 13.6g 食塩 0.9g	I補* - 377kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.5g 食塩 1.8g	I補* - 399kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.6g 食塩 1.4g	I補* - 336kcal 蛋白質 18.9g 脂質 6.3g 食塩 1.9g		

\* 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いただき、残り物は必ず処分してください。

特別養護老人ホーム 希望苑