

◆ 希望苑 デイサービス 2月献立表 ◆

夕食弁当

月	火	水	木	金	土
					1
					ご飯 白身魚のタルタルソース焼き ベーコンポテト煮 漬物
					I補* - 422kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10g 食塩 1.6g
3	4	5	6	7	8
ご飯 煮魚 肉野菜炒め 漬物	ご飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ 漬物	茶めし 焼き魚 おかか和え 漬物	ご飯 油淋鶏 からし和え 漬物	ご飯 白身魚のチリソース炒め 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 漬物
I補* - 392kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.7g 食塩 2g	I補* - 483kcal 蛋白質 20g 脂質 17.1g 食塩 2g	I補* - 401kcal 蛋白質 23.3g 脂質 5.6g 食塩 5g	I補* - 481kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.2g 食塩 1.7g	I補* - 373kcal 蛋白質 17.7g 脂質 5.6g 食塩 1.7g	I補* - 447kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.6g 食塩 1.2g
10	11	12	13	14	15
ご飯 鶏肉と大根の煮物 磯香あえ 漬物	ご飯 煮魚 ナスのはさみ揚げ 漬物	ご飯 豆腐の和風ハンバーグ 白菜のゴマ油和え 漬物	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 五目煮 漬物	ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 煮魚(黒ムツ) 揚げ茄子の五目あんかけ 漬物
I補* - 394kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.2g 食塩 1g	I補* - 388kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.9g 食塩 0.6g	I補* - 434kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.5g 食塩 1.5g	I補* - 410kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.4g 食塩 1.2g	I補* - 443kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.3g 食塩 1.7g	I補* - 433kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.3g 食塩 1.3g
17	18	19	20	21	22
ご飯 さわらの西京焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 酢鶏 からし和え 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	ご飯 回鍋肉 中華和え 漬物	ご飯 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 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
I補* - 478kcal 蛋白質 25.2g 脂質 13.2g 食塩 1.9g	I補* - 534kcal 蛋白質 20g 脂質 14.1g 食塩 3.6g	I補* - 453kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.7g 食塩 1.9g	I補* - 426kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.3g 食塩 1.6g	I補* - 509kcal 蛋白質 23g 脂質 16.1g 食塩 4.8g	I補* - 462kcal 蛋白質 19g 脂質 13.9g 食塩 2.2g
24	25	26	27	28	
ご飯 鶏の香味焼き スパゲティサラダ 漬物	ご飯 黒ムツと豆腐の煮付け 白菜とちくわのごま和え 漬物	ご飯 鶏の照り焼き おろし和え(オクラ) 漬物	ご飯 カレーの生姜醤油漬 里芋まんじゅう 漬物	ご飯 鶏肉のもつ煮風 キャベツお浸し 漬物	
I補* - 466kcal 蛋白質 20g 脂質 15g 食塩 0.5g	I補* - 429kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.7g 食塩 1.4g	I補* - 419kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.4g 食塩 1.3g	I補* - 358kcal 蛋白質 20.3g 脂質 2.7g 食塩 1g	I補* - 424kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.3g 食塩 1.2g	

* 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