

◆ 希望苑 デイサービス 4月献立表 ◆ 夕飯

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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 サバのねぎみそ焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 炒り鶏 とろろいも 漬物	ご飯 サケの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ 漬物	ご飯 回鍋肉 中華和え 漬物	I補給 - 439kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.3g 食塩 1.5g
I補給 - 470kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.7g 食塩 2.7g	I補給 - 392kcal 蛋白質 16.1g 脂質 9.8g 食塩 1g	I補給 - 380kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.2g 食塩 1.2g	I補給 - 407kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.5g 食塩 1g		
7	8	9	10	11	12
ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 漬物	ご飯 八宝菜 酢の物 漬物	ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 漬物	ご飯 焼き鮭のおろし煮 きんぴらごぼう 漬物	ご飯 生揚げのそぼろ煮 ゆず浸し 漬物	ご飯 煮魚(黒ムツ) 辛子和え 漬物
I補給 - 467kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.7g 食塩 1.2g	I補給 - 390kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.7g 食塩 1.6g	I補給 - 453kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13g 食塩 1.4g	I補給 - 390kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9.6g 食塩 1.7g	I補給 - 411kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.4g 食塩 1.6g	I補給 - 407kcal 蛋白質 19g 脂質 12.4g 食塩 1.7g
14	15	16	17	18	19
ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 漬物	ご飯 豚肉の卵とじ キャベツの和え物 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め 漬物	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 小松菜のソテー 漬物	ご飯 白身魚きのこあんかけ ほうれん草の華風サラダ 漬物	ご飯 ポーク焼き肉 さつま揚げときゅうりの酢の物 漬物
I補給 - 494kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20g 食塩 2.2g	I補給 - 441kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.2g 食塩 2.2g	I補給 - 366kcal 蛋白質 19.1g 脂質 5.7g 食塩 1.8g	I補給 - 398kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.8g 食塩 1.2g	I補給 - 317kcal 蛋白質 17.7g 脂質 2g 食塩 0.9g	I補給 - 466kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.3g 食塩 1.1g
21	22	23	24	25	26
ご飯 鶏の塩麴焼き 切干大根の五色なます 漬物	ご飯 カツ煮 ゴマ酢和え 漬物	ご飯 麻婆豆腐 大根とエビのくず煮 漬物	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 筑前煮 おかか和え 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補給 - 431kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.1g 食塩 0.5g	I補給 - 558kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.5g 食塩 3.5g	I補給 - 411kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.8g 食塩 2.5g	I補給 - 400kcal 蛋白質 23.2g 脂質 6.2g 食塩 2.1g	I補給 - 445kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.3g 食塩 1.4g	I補給 - 439kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.1g 食塩 1.6g
28	29	30			
ご飯 チキンボール甘酢あん カリフラワーのソテー 漬物	ご飯 かに玉 ツナと大根のサラダ 漬物	ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の煮物 漬物			
I補給 - 458kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.5g 食塩 2.2g	I補給 - 474kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.4g 食塩 2g	I補給 - 465kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13g 食塩 1.3g			

*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