

◆ 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 ほっけの塩焼き 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 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* - 423kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.7g 食塩 1.5g	I補* - 485kcal 蛋白質 26.6g 脂質 17.2g 食塩 2.4g	I補* - 489kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15g 食塩 2.8g	I補* - 435kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.4g 食塩 1.8g	I補* - 459kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.6g 食塩 2.2g	I補* - 443kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.4g 食塩 2.9g
8	9	10	11	12	13
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* - 474kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.3g 食塩 2.4g	I補* - 419kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.5g 食塩 2.7g	I補* - 475kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.3g 食塩 2.3g	I補* - 403kcal 蛋白質 20g 脂質 10.9g 食塩 2.8g	I補* - 413kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.7g 食塩 2.6g	I補* - 415kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.7g 食塩 2.7g
15	16	17	18	19	20
ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 漬物	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め 漬物	ご飯 油淋鶏 からし和え 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* - 468kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20g 食塩 3.4g	I補* - 502kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.5g 食塩 2.8g	I補* - 398kcal 蛋白質 23.3g 脂質 8.9g 食塩 3.6g	I補* - 486kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.1g 食塩 2.9g	I補* - 324kcal 蛋白質 20.6g 脂質 4.4g 食塩 2.1g	I補* - 469kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.9g 食塩 2.3g
22	23	24	25	26	27
ご飯 さわらのバターしょうゆ焼き 肉じゃが 漬物	ご飯 麻婆豆腐 大根とエビのくず煮 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 筑前煮 おかか和え 漬物	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 カツ煮 酢の物 漬物
I補* - 467kcal 蛋白質 25.6g 脂質 13.4g 食塩 2.4g	I補* - 413kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.2g 食塩 4.2g	I補* - 440kcal 蛋白質 25g 脂質 14.7g 食塩 2.6g	I補* - 431kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.7g 食塩 2.5g	I補* - 439kcal 蛋白質 26.9g 脂質 9.1g 食塩 3.1g	I補* - 537kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14g 食塩 4.4g
29	30				
ご飯 ハンバーグトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 漬物	ご飯 かに玉 ツナと大根のサラダ 漬物				
I補* - 482kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.4g 食塩 3.2g	I補* - 537kcal 蛋白質 16.3g 脂質 26.1g 食塩 4g				

*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