

◆ 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