

## ◆ 希望苑 デイサービス 5月献立表 ◆

## 夕飯

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の煮物 漬物	ご飯 さわらの幽庵焼き なすのみそ炒め 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 黒ムツの煮付け 大根と春雨の炒め物 漬物
		I補* - 465kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13g 食塩 1.3g	I補* - 392kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.8g 食塩 1.1g	I補* - 472kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.3g 食塩 1.4g	I補* - 434kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13g 食塩 0.9g
6	7	8	9	10	11
ご飯 白身魚の照り焼き 炒り豆腐 漬物	ご飯 酢鶏 マロニー和えもの 漬物	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 大根のかき玉煮 漬物	ご飯 手作りヒレカツ ほうれん草のごま和え 漬物	ご飯 焼き鮭のおろし煮 きんぴらごぼう 漬物	ご飯 鶏の照り焼き オクラの塩昆布和え 漬物
I補* - 357kcal 蛋白質 22.1g 脂質 4.3g 食塩 2.1g	I補* - 510kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.8g 食塩 2.4g	I補* - 334kcal 蛋白質 17.6g 脂質 2.7g 食塩 1.8g	I補* - 449kcal 蛋白質 25g 脂質 10.6g 食塩 1.3g	I補* - 390kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.6g 食塩 1.7g	I補* - 437kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.4g 食塩 1.2g
13	14	15	16	17	18
ご飯 ポーク焼き肉 さつま揚げときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 漬物	ご飯 ミートローフ ポテトサラダ 漬物	ご飯 煮魚 辛子和え 漬物	ご飯 油淋鶏 からししょうゆ和え 漬物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 磯香あえ 漬物
I補* - 395kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.2g 食塩 1.1g	I補* - 461kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.9g 食塩 2.4g	I補* - 458kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16g 食塩 1.8g	I補* - 387kcal 蛋白質 19g 脂質 12.2g 食塩 1.6g	I補* - 439kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.8g 食塩 1.9g	I補* - 388kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.3g 食塩 1.2g
20	21	22	23	24	25
ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め 漬物	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 漬物	ご飯 鮭のムニエル しめじと野菜の炒め物 漬物	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 白菜と竹輪の胡麻和え 漬物	ご飯 アジの塩焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 とり天 黄身酢和え 漬物
I補* - 322kcal 蛋白質 18g 脂質 5g 食塩 1.8g	I補* - 413kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.5g 食塩 1.2g	I補* - 399kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.4g 食塩 1.7g	I補* - 447kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.9g 食塩 1.5g	I補* - 363kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.6g 食塩 0.7g	I補* - 372kcal 蛋白質 22.6g 脂質 8g 食塩 0.9g
27	28	29	30	31	
ご飯 豆腐の和風ハンバーグ ブロッコリーとエビの炒め物 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 里芋まんじゅう 漬物	ご飯 ブルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 漬物	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き なすのみそ炒め 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* - 407kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.7g 食塩 2.2g	I補* - 341kcal 蛋白質 18.8g 脂質 3.7g 食塩 1.6g	I補* - 422kcal 蛋白質 17g 脂質 13.8g 食塩 0.5g	I補* - 352kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.8g 食塩 0.9g	I補* - 414kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.5g 食塩 1.9g	

\*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