

# ◆ 希望苑 デイサービス 5月献立表 ◆

## 夕食弁当

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			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* - 392kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.9g 食塩 1.2g	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
5	6	7	8	9	10
ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 大根のかき玉煮 漬物	ご飯 酢鶏 マロニー和えもの 漬物	ご飯 焼き鮭のおろし煮 きんぴらごぼう 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 白身魚の照り焼き 炒り豆腐 漬物	ご飯 鶏の照り焼き オクラの塩昆布和え 漬物
I補* - 360kcal 蛋白質 20g 脂質 8.5g 食塩 1.7g	I補* - 476kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.7g 食塩 2.4g	I補* - 358kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.5g 食塩 1.7g	I補* - 417kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.6g 食塩 1.3g	I補* - 329kcal 蛋白質 22.1g 脂質 4.6g 食塩 2.2g	I補* - 403kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.3g 食塩 1.2g
12	13	14	15	16	17
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 ポーク焼き肉 さつま揚げときゅうりの酢の物 漬物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 磯香あえ 漬物	ご飯 油淋鶏 からししょうゆ和え 漬物	ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 漬物
I補* - 458kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16g 食塩 1.7g	I補* - 382kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12g 食塩 1.8g	I補* - 395kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.2g 食塩 1.1g	I補* - 386kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.3g 食塩 1g	I補* - 437kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.8g 食塩 1.6g	I補* - 459kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.9g 食塩 2.2g
19	20	21	22	23	24
ご飯 さわらの木の芽味噌焼き 高野豆腐含め煮 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 カレーの煮付け 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 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* - 360kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.5g 食塩 1.3g	I補* - 440kcal 蛋白質 21g 脂質 16.2g 食塩 1.5g	I補* - 365kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.5g 食塩 1.9g	I補* - 413kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.5g 食塩 1.2g	I補* - 378kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.7g 食塩 0.7g	I補* - 377kcal 蛋白質 22.6g 脂質 8g 食塩 0.9g
26	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 黒ムツの煮付け 里芋まんじゅう 漬物	ご飯 プルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 漬物	ご飯 さわらのバターしょうゆ焼き 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	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物
I補* - 407kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.7g 食塩 2.2g	I補* - 416kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.7g 食塩 2g	I補* - 421kcal 蛋白質 17g 脂質 13.8g 食塩 0.6g	I補* - 338kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.9g 食塩 0.7g	I補* - 414kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.5g 食塩 1.9g	I補* - 368kcal 蛋白質 22.7g 脂質 6.1g 食塩 2.1g
31					
ご飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが 漬物					
I補* - 423kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.7g 食塩 1.5g					

\* 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