◆ 希望苑 デイサービス 6月献立表 ◆

夕食弁当

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 豚のロール巻き わさび和え 漬物	ご飯 サバの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 漬物	ご飯 鶏の治部煮 おろし和え 漬物	ご飯 黒ムツの西京味噌焼き 炒り豆腐 漬物	ご飯 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 漬物	ご飯 焼き鮭のおろし煮 なすのみそ炒め 漬物
I補 ⁺ - 431kcal 蛋白質 20g 脂質 12.7g 食塩 2.9g	I補 ⁺ - 457kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.5g 食塩 2.2g	I補 ⁺ - 445kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.2g 食塩 2.2g	I補 ⁺ - 478kcal 蛋白質 24.3g 脂質 16.3g 食塩 2.6g	I補 ⁺ - 472kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.2g 食塩 1.2g	I補 ⁺ - 408kcal 蛋白質 18g 脂質 12.3g 食塩 1.8g
9	10	11	12	13	14
ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 三色煮豆 漬物	ご飯 鶏の蜜焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 漬物	ご飯 魚のかば焼き風 大根べっこう煮 漬物	ご飯 酢鶏 マロニー和えもの 漬物	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 漬物	ご飯 豆腐の和風ハンバーグ 白菜と竹輪のだし煮 漬物
I補 ⁺ - 389kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11g 食塩 2g	I補 ⁺ - 428kcal 蛋白質 16.7g 脂質 15.9g 食塩 2.1g	I補 ⁺ - 305kcal 蛋白質 16.6g 脂質 0.8g 食塩 2g	I補 ⁺ - 524kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.7g 食塩 3.5g	I補 ⁺ - 465kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.1g 食塩 2.1g	I補 ⁺ - 331kcal 蛋白質 12.7g 脂質 5.5g 食塩 1.2g
16	17	18	19	20	21
ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース ポテトサラダ 漬物	ご飯 さわらのバターしょうゆ焼き 大根のかき玉煮 漬物	ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとベーコンの炒め物 漬物	ご飯 サケの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ 漬物	ご飯 変わり五目豆 菜種和え 漬物	ご飯 魚の漬け焼き 揚げ茄子の五目あんかけ 漬物
I補 ⁺ - 479kcal 蛋白質 21g 脂質 18.8g 食塩 1g	I補 ⁺ - 371kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.7g 食塩 1.4g	I補 ⁺ - 451kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15g 食塩 2.2g	I補 ⁺ - 411kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.2g 食塩 1.1g	I補 ⁺ - 447kcal 蛋白質 22g 脂質 14.1g 食塩 1.5g	I補 ⁺ - 421kcal 蛋白質 24g 脂質 11.4g 食塩 1.9g
23	24	25	26	27	28
ご飯 さわらのごま醤油焼き なすのみそ炒め 漬物	ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 とり天 黄身酢和え 漬物	ご飯 サバの味噌煮 白和え 漬物	ご飯 肉豆腐 とろろいも 漬物
I補 ⁺ - 399kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.6g 食塩 1.1g	I補 ⁺ - 387kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	I補 ⁺ - 382kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.4g 食塩 1.1g	I補 ⁺ - 399kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.9g 食塩 1.5g	I補 ⁺ - 458kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.6g 食塩 2.8g	I補 ⁺ - 467kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.2g 食塩 1.6g
30					
ご飯 麻婆豆腐 大根とエビのくず煮 漬物					
I補 ⁺ - 391kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.9g 食塩 3.1g					

* 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