

◆ 希望苑 デイサービス 7月献立表 ◆

夕食弁当

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 あじフライ もずく三杯酢 漬物	ご飯 ハンバーグトマトソース かぼちゃとひじきの煮物 漬物	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 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
	I補†- 387kcal 蛋白質 14.6g 脂質 8g 食塩 0.5g	I補†- 406kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.9g 食塩 2g	I補†- 361kcal 蛋白質 22.3g 脂質 5.8g 食塩 2.1g	I補†- 410kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.5g 食塩 1.4g	I補†- 405kcal 蛋白質 22g 脂質 13g 食塩 1.6g
7	8	9	10	11	12
ご飯 魚の南蛮漬 五目煮豆 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 焼き鮭のあかね焼き 大根のうま煮 漬物	ご飯 鶏肉と大葉のマヨぼん焼き ぜんまいの炒め煮 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 大根と春雨の炒め物 漬物	ご飯 ミートローフ ほうれん草と卵のソテー 漬物
I補†- 351kcal 蛋白質 16.4g 脂質 6.4g 食塩 1.1g	I補†- 443kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.5g 食塩 1.5g	I補†- 357kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.6g 食塩 2g	I補†- 403kcal 蛋白質 23g 脂質 13g 食塩 1.1g	I補†- 337kcal 蛋白質 18.5g 脂質 5.6g 食塩 0.8g	I補†- 455kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.2g 食塩 1.8g
14	15	16	17	18	19
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 白身魚の黒酢あん 焼きなす 漬物	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物	ご飯 サワラのおろしあんかけ 里芋まんじゅう 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 煮魚（メバル） 辛子和え 漬物
I補†- 412kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.2g 食塩 1.1g	I補†- 374kcal 蛋白質 16.5g 脂質 5.6g 食塩 1.4g	I補†- 399kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.5g 食塩 1.4g	I補†- 380kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.9g 食塩 1.2g	I補†- 438kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.2g 食塩 1.4g	I補†- 346kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6g 食塩 1.9g
21	22	23	24	25	26
ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 油淋鶏 からし和え 漬物	ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 漬物	ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース マカロニサラダ 漬物	ご飯 カレイの煮付け 野菜炒め 漬物	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 漬物
I補†- 351kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.6g 食塩 1.1g	I補†- 448kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.1g 食塩 1.7g	I補†- 408kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.2g 食塩 2.1g	I補†- 415kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.6g 食塩 0.7g	I補†- 331kcal 蛋白質 22.2g 脂質 3.9g 食塩 1.9g	I補†- 420kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.5g 食塩 1.2g
28	29	30	31		
ご飯 豆腐のハンバーグ 白菜のゴマ油和え 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 赤魚のおろし煮 酢の物 漬物		
I補†- 455kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.5g 食塩 1.9g	I補†- 336kcal 蛋白質 20.4g 脂質 6.7g 食塩 0.6g	I補†- 416kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.7g 食塩 1.1g	I補†- 369kcal 蛋白質 18g 脂質 8.1g 食塩 2.1g		

＊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1 9 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