◆ 希望苑 デイサービス 8月献立表 ◆

夕食弁当

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 漬物
				I補* - 370kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12g 食塩 1.7g	I補* - 388kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.1g 食塩 1.4g
4	5	6	7	8	9
ご飯 赤魚の煮付け 里芋まんじゅう 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 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 漬物	ご飯 プルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 漬物	ご飯 さわら塩麹焼き なすのみそ炒め 漬物	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 黄身酢かけ 漬物
I補* - 315kcal 蛋白質 17.8g 脂質 3.4g 食塩 1.6g	I補* - 408kcal 蛋白質 17.1g 脂質 13.3g 食塩 1.7g	I補* - 395kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.7g 食塩 2.5g	I補* - 398kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.5g 食塩 0.5g	I補* - 350kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.2g 食塩 0.5g	I補* - 354kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6g 食塩 1.1g
11	12	13	14	15	16
ご飯 鶏の治部煮 おろし和え 漬物	ご飯 サバのねぎみそ焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 豚肉と大根の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 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 スパゲティサラダ 漬物	ご飯 白身魚の野菜蒸し 高野豆腐卵とじ 漬物
I補* - 385kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.6g 食塩 2g	I補* - 427kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.8g 食塩 1.7g	I補* - 378kcal 蛋白質 15g 脂質 10.9g 食塩 1.4g	I補* - 303kcal 蛋白質 19.4g 脂質 3.2g 食塩 0.9g	I補* - 398kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.8g 食塩 1.1g	I補* - 279kcal 蛋白質 17.3g 脂質 2.2g 食塩 1.3g
18	19	20	21	22	23
ご飯 白身魚のチリソース炒め 大根べっこう煮 漬物	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 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 漬物	ご飯 和風ポトフ ごま和え 漬物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 大根のかき玉煮 漬物	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物
I補* - 327kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.5g 食塩 1g	I補* - 397kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.2g 食塩 1.1g	I補* - 399kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.4g 食塩 1.7g	I補* - 388kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.6g 食塩 1.5g	I補* - 396kcal 蛋白質 19g 脂質 14.6g 食塩 1g	I補* - 386kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.5g 食塩 1g
25	26	27	28	29	30
ご飯 変わり五目豆 菜種和え 漬物	ご飯 ムキカレイの照り焼き 里芋の揚げだし 漬物	ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 漬物	ご飯 サケの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ 漬物	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 黒ムツの漬け焼き 揚げ茄子の五目あんかけ 漬物
I補* - 379kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.2g 食塩 0.7g	I補* - 303kcal 蛋白質 19.4g 脂質 2.3g 食塩 1.9g	I補* - 412kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.8g 食塩 1.4g	I補* - 340kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.9g 食塩 0.5g	I補* - 395kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.5g 食塩 0.8g	I補* - 346kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.7g 食塩 1.6g

* 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