

◆ 希望苑 デイサービス 9月献立表 ◆

夕食弁当

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 あじフライ もずく三杯酢 漬物	ご飯 とり天 黄身酢和え 漬物	ご飯 サバの塩焼き 五目煮 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 魚の竜田揚げ マカロニサラダ 漬物	ご飯 鶏の治部煮 磯香あえ 漬物
I初替- 317kcal 蛋白質 8.6g 脂質 6.6g 食塩 0.7g	I初替- 378kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.3g 食塩 0.9g	I初替- 324kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.5g 食塩 1.5g	I初替- 335kcal 蛋白質 11.4g 脂質 8.7g 食塩 2.2g	I初替- 320kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.5g 食塩 0.9g	I初替- 290kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.9g 食塩 1.1g
8	9	10	11	12	13
ご飯 麻婆豆腐 棒々鶏風和えもの 漬物	ご飯 サバの味噌煮 辛子和え 漬物	ご飯 筑前煮 おかか和え 漬物	ご飯 白身魚のチリソース炒め おろし和え 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 赤魚の煮付け 辛子和え 漬物
I初替- 334kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8g 食塩 2.1g	I初替- 326kcal 蛋白質 13g 脂質 8.5g 食塩 1.5g	I初替- 322kcal 蛋白質 12.8g 脂質 4.4g 食塩 1.9g	I初替- 306kcal 蛋白質 10.6g 脂質 7g 食塩 0.7g	I初替- 315kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.5g 食塩 1.4g	I初替- 262kcal 蛋白質 11.9g 脂質 1.9g 食塩 0.9g
15	16	17	18	19	20
ご飯 白身魚の南蛮漬 五目煮豆 漬物	ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース かぶと厚揚げの煮物 漬物	ご飯 アジ塩焼き 肉じゃが 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 魚の煮付け 大根と春雨の炒め物 漬物	ご飯 鶏の味噌煮こみ キャベツお浸し 漬物
I初替- 335kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.4g 食塩 1.4g	I初替- 317kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.4g 食塩 1.6g	I初替- 310kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.1g 食塩 1.4g	I初替- 360kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.1g 食塩 1.3g	I初替- 296kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.3g 食塩 0.6g	I初替- 299kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.1g 食塩 1.1g
22	23	24	25	26	27
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 白身魚の甘酢あんかけ とろろいも 漬物	ご飯 豚のロール巻き わさび和え 漬物	ご飯 魚のかば焼き風 大根べっこう煮 漬物	ご飯 ミートローフ 切干大根の煮物 漬物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 高野豆腐含め煮 漬物
I初替- 331kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.5g 食塩 1.5g	I初替- 341kcal 蛋白質 11g 脂質 4.7g 食塩 1.1g	I初替- 317kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.4g 食塩 1.3g	I初替- 280kcal 蛋白質 12g 脂質 1.1g 食塩 1.7g	I初替- 355kcal 蛋白質 12.2g 脂質 8.3g 食塩 2.1g	I初替- 323kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8g 食塩 2g
29	30				
ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 鶏むね肉のみぞれ煮 からし和え 漬物				
I初替- 305kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6g 食塩 1.5g	I初替- 355kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.9g 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