

◆ 希望苑 デイサービス 10月献立表 ◆

夕食弁当

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 漬物 | ご飯 変わり五目豆 菜種和え 漬物 | ご飯 カレーの煮付け 野菜炒め 漬物 | ご飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物 |
| | | I補* - 348kcal 蛋白質 12g 脂質 10.5g 食塩 2.3g | I補* - 351kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.3g 食塩 1.3g | I補* - 331kcal 蛋白質 22.1g 脂質 4.2g 食塩 2.9g | I補* - 337kcal 蛋白質 12g 脂質 7g 食塩 1.3g |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ご飯 豚しょうが焼き マカロニサラダ 漬物 | ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のごま和え 漬物 | ご飯 鶏肉と大根の煮物 磯香あえ 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 | 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 ほっけの塩焼き 八宝豆腐 漬物 |
| I補* - 406kcal 蛋白質 17g 脂質 15.1g 食塩 1.2g | I補* - 360kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10g 食塩 1.8g | I補* - 354kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.1g 食塩 1g | I補* - 388kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.1g 食塩 1.4g | I補* - 414kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.5g 食塩 1.9g | I補* - 337kcal 蛋白質 20.4g 脂質 6.7g 食塩 0.6g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ご飯 サンマの塩焼き なすのみそ炒め 漬物 | ご飯 豚肉のみそ炒め 白菜のゴマ油和え 漬物 | ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物 | ご飯 プルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 漬物 | ご飯 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 漬物 | ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 漬物 |
| I補* - 408kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.7g 食塩 2.5g | I補* - 435kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.7g 食塩 1.7g | I補* - 367kcal 蛋白質 22.8g 脂質 6.2g 食塩 2.1g | I補* - 418kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.6g 食塩 0.5g | I補* - 405kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.9g 食塩 4.4g | I補* - 458kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.4g 食塩 1.4g |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ご飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物 | ご飯 サケのきのご焼き スパゲティサラダ 漬物 | ご飯 豚肉の西京味噌漬け さつま揚げときゅうりの酢の物 漬物 | ご飯 サワラのおろし煮 きんぴらごぼう 漬物 | ご飯 鶏のチーズ巻フライ ツナの酢の物 漬物 | 茶めし 焼き魚 ごま和え 漬物 |
| I補* - 388kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9.8g 食塩 1.2g | I補* - 385kcal 蛋白質 19g 脂質 12.3g 食塩 1.7g | I補* - 445kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.4g 食塩 0.9g | I補* - 349kcal 蛋白質 19g 脂質 7.8g 食塩 1.6g | I補* - 438kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.5g 食塩 1.8g | I補* - 378kcal 蛋白質 18.2g 脂質 5.9g 食塩 3.1g |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ご飯 サケのあかね焼き 豆腐と野菜の卵とじ 漬物 | ご飯 生揚げのそぼろ煮 ゆず浸し 漬物 | ご飯 黒ムツの照り焼き 揚げ出し豆腐 漬物 | ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース ポテトサラダ(さつま) 漬物 | ご飯 ホッケの塩焼き 揚げ茄子の五目あんかけ 漬物 | |
| I補* - 376kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.6g 食塩 1.8g | I補* - 377kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.3g 食塩 1.6g | I補* - 369kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.6g 食塩 1.9g | I補* - 421kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14g 食塩 0.8g | I補* - 340kcal 蛋白質 18.9g 脂質 6.8g 食塩 1.9g | |

* 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