

◆ 希望苑 デイサービス10月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 味噌汁 (なめこ・玉葱) 漬物 パイナップル (缶)	ミックスサンド ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ アップルティー バナナ	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 味噌汁 (なめこ・玉葱) 漬物 洋ナシ (缶詰)	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 大根のきんぴら 味噌汁 (なす・玉葱) 漬物 フルーツカクテル
		蒸しケーキ	黒糖まんじゅう	カルピスゼリー	水ようかん(芋)
		I単位- 585kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20g 食塩 2.7g	I単位- 564kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.1g 食塩 2.8g	I単位- 541kcal 蛋白質 22g 脂質 13.1g 食塩 2.2g	I単位- 474kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.5g 食塩 2.9g
6	7	8	9	10	11
ご飯 サバの味噌煮 白和え 吸物 (はんぺん・長ネギ) 漬物 パイナップル (缶)	ご飯 メンチカツ もずく三杯酢 味噌汁 (板ふ・長ネギ) 漬物 みかん (缶)	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 五目煮 味噌汁 (ジャガイモ・玉葱) 漬物 黄桃 (缶)	ご飯 回鍋肉 中華風和え物 コーンと豆腐のスープ 漬物 フルーツカクテル	かき玉そば かにかま天 さつまいもの甘煮 バナナ	オムライス ブロッコリーとエビの炒め物 コーンスープ フルーツヨーグルト
よもぎまんじゅう	コーヒーゼリー	クレープ	ババロリア	シベリア	水ようかん風
I単位- 591kcal 蛋白質 22.7g 脂質 22.8g 食塩 4.5g	I単位- 533kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.8g 食塩 3.4g	I単位- 548kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.7g 食塩 3.8g	I単位- 555kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19g 食塩 3g	I単位- 642kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.6g 食塩 6.5g	I単位- 615kcal 蛋白質 27.5g 脂質 20.5g 食塩 3.6g
13	14	15	16	17	18
ご飯 麻婆豆腐 かにかまサラダ かき玉汁 漬物 洋ナシ (缶詰)	ご飯 クリームコロッケ 辛子和え 味噌汁 (大根・油揚げ) 漬物 フルーツカクテル	ご飯 ピーマンの肉詰 春雨サラダ 味噌汁 (ジャガイモ・玉葱) 漬物 パイナップル (缶)	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 味噌汁 (大根・長ネギ) 漬物 黄桃 (缶)	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 豚汁 バナナ	日本全国ラーメンの旅 《第6回》 東京ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐 (ソフト)
ドームケーキ (カスタード)	小麦まんじゅう	フルーツゼリー	水ようかん (栗)	ミルクプリン	シフォンケーキ
I単位- 587kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.5g 食塩 3.5g	I単位- 662kcal 蛋白質 15.2g 脂質 25.5g 食塩 3.5g	I単位- 562kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.9g 食塩 2.8g	I単位- 533kcal 蛋白質 26g 脂質 14.1g 食塩 3g	I単位- 565kcal 蛋白質 26.1g 脂質 13.7g 食塩 4.6g	I単位- 623kcal 蛋白質 29.2g 脂質 27.9g 食塩 7.3g
20	21	22	23	24	25
ご飯 白身魚の黒酢あん がんもの含め煮 味噌汁 (ほうれん草) 漬物 マンゴー (缶)	群馬県ご当地メニュー おきりこみ風 ささみとオクラの和え物 ぶどう豆 バナナ	秋の重箱弁当	ご飯 酢豚 ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁 (豆腐・ネギ) 漬物 みかん (缶)	ご飯 ムキカレイのパン粉焼き 野菜のトマト煮込み 味噌汁 (豆腐) 漬物 洋ナシ (缶詰)	ご飯 大根と豚肉のマーボー炒め わさび和え 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ) 漬物 みかん (缶)
クリームサンド	ロールちゃん	吹雪まんじゅう	ヨーグルトゼリー	水ようかん(抹茶)	黒糖かん
I単位- 550kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.5g 食塩 2.8g	I単位- 503kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.1g 食塩 4.1g	I単位- 534kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.2g 食塩 2.9g	I単位- 587kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.1g 食塩 4.1g	I単位- 555kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.3g 食塩 3g	I単位- 502kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16g 食塩 2.5g
27	28	29	30	31	
セレクトメニュー A) かつ丼 B) 天津飯 からし和え 味噌汁 (大根・きやべつ) 漬物 黄桃 (缶)	ご飯 白身魚のあんかけ 里芋のにっころがし 味噌汁 (わかめ・玉葱) 漬物 パイナップル (缶)	ご飯 鶏むね肉のみぞれ煮 大根とツナのサラダ 味噌汁 (えのき・油揚げ) 漬物 洋ナシ (缶)	日本全国ラーメンの旅 《第7回》 横浜ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐 (ソフト)	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃとひじきの煮物 味噌汁 (ほうれん草) 漬物 フルーツカクテル	
蒸しケーキ	ロールケーキ	黒糖きなこプリン	黒糖まんじゅう	カルピスゼリー	
I単位- 664kcal 蛋白質 25g 脂質 18.5g 食塩 4.9g	I単位- 546kcal 蛋白質 24.4g 脂質 9.4g 食塩 2.9g	I単位- 599kcal 蛋白質 26.8g 脂質 24.3g 食塩 3.6g	I単位- 565kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.4g 食塩 5.3g	I単位- 587kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.7g 食塩 4g	

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。