

◆ 希望苑 デイサービス 1月献立表 ◆

夕食弁当

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
ご飯 黒ムツ漬け焼き 揚げ茄子の五目あんかけ 漬物	ご飯 ぎせい豆腐 ふろふき大根 漬物	ご飯 アジの塩焼き カレー肉じゃが(小鉢) 漬物	ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 白和え 漬物	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 五目煮 漬物	ご飯 変わり五目豆 菜種和え 漬物
I初替- 411kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.6g 食塩 1.7g	I初替- 422kcal 蛋白質 17g 脂質 9g 食塩 2.1g	I初替- 400kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.1g 食塩 1.8g	I初替- 488kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.3g 食塩 1.3g	I初替- 388kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8.7g 食塩 1.2g	I初替- 396kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.9g 食塩 1g
12	13	14	15	16	17
ご飯 ブルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 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 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 里芋まんじゅう 漬物
I初替- 490kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.9g 食塩 3.2g	I初替- 462kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.6g 食塩 2.2g	I初替- 410kcal 蛋白質 18g 脂質 9.2g 食塩 1.3g	I初替- 366kcal 蛋白質 22.7g 脂質 6.1g 食塩 2.1g	I初替- 432kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.5g 食塩 1.4g	I初替- 343kcal 蛋白質 18.7g 脂質 3.7g 食塩 1.3g
19	20	21	22	23	24
ご飯 メカジキの照り焼き 大根と春雨の炒め物 漬物	ご飯 鶏の蜜焼き スパゲティサラダ 漬物	ご飯 サバのねぎみそ焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 肉じゃが おろし和え 漬物	ご飯 さわらの香味焼き 野菜炒め 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
I初替- 376kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10g 食塩 0.9g	I初替- 406kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.7g 食塩 2g	I初替- 475kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.2g 食塩 2g	I初替- 395kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10g 食塩 1g	I初替- 340kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.5g 食塩 1.6g	I初替- 442kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.3g 食塩 1.5g
26	27	28	29	30	31
ご飯 豚のロール巻き わさび和え 漬物	ご飯 赤魚のネギソース がんもの含め煮 漬物	ご飯 生揚げのそぼろ煮 ゆず浸し 漬物	ご飯 黒ムツの漬け焼き 辛子和え 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 白身魚のタルタルソース焼き ベーコンポテト煮 漬物
I初替- 402kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.2g 食塩 1.1g	I初替- 379kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.7g 食塩 2.8g	I初替- 442kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13g 食塩 1.6g	I初替- 389kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.5g 食塩 1.8g	I初替- 475kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.5g 食塩 1.5g	I初替- 422kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10g 食塩 1.6g
29					
ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース ポテトサラダ 漬物					
I初替- 482kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.8g 食塩 1.2g					

\* 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