

◆ 希望苑 デイサービス1月献立表 ◆



月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 味噌汁（大根・きゃべつ） 漬物 洋ナシ（缶）	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 味噌汁（豆腐・油揚げ） 漬物 黄桃（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 フルーツヨーグルト アップルティー	ご飯 魚のチリソース炒め 中華和え 味噌汁（えのき・ネギ） 漬物 パイナップル（缶）	カレーライス コールスローサラダ ワカメと豆腐のスープ フルーツカクテル	しっぽくうどん おかか和え ぶどう豆 バナナ
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 602kcal 蛋白質 28.1g 脂質 19.2g 食塩 3.3g	I単位 549kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.5g 食塩 2.7g	I単位 566kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.3g 食塩 2.9g	I単位 472kcal 蛋白質 23.5g 脂質 7.3g 食塩 2.3g	I単位 531kcal 蛋白質 15.8g 脂質 19g 食塩 3.3g	I単位 550kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.8g 食塩 3.5g
12	13	14	15	16	17
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）	峠の釜めし風 磯香あえ 厚焼き玉子 みかん 味噌汁（豆腐）	ご飯 さわらの西京漬け 八宝豆腐 味噌汁（ほうれん草） 漬物 バナナ	おかめうどん きゅうりの酢の物 金時豆 バナナ	ご飯 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 大根のスープ 漬物 パイナップル（缶）	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 味噌汁（白菜・卵） 漬物 フルーツカクテル
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 26.1g 脂質 19.8g 食塩 2.9g	I単位 592kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	I単位 588kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14g 食塩 3.2g	I単位 535kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.6g 食塩 5.6g	I単位 536kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.2g 食塩 6.4g	I単位 561kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.5g 食塩 3.2g
19	20	21	22	23	24
ご飯 手作りヒレカツ 白菜とちくわの胡麻和え ひじきのかき玉汁 漬物 洋ナシ（缶）	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 味噌汁（えのき・油揚げ） 漬物 黄桃（缶）	ご飯 自家製ポテトコロケ 小松菜と人参のめた 味噌汁（なめこ・大根） 漬物 みかん（缶）	日本全国ラーメンの旅 《第12回》 尾道ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐（ソフト	セレクトメニュー A）オムハヤシ B）スパゲッティナポリタン ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ りんごのコンポート	ご飯 白身魚の黒酢あん 炒り豆腐 吸物（はんぺん・こまつな） 漬物 パイナップル（缶）
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	水ようかん(芋
I単位 609kcal 蛋白質 29.5g 脂質 19.6g 食塩 2.7g	I単位 579kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.4g 食塩 2.4g	I単位 484kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.6g 食塩 2.2g	I単位 766kcal 蛋白質 29.5g 脂質 10.9g 食塩 7.4g	I単位 606kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.5g 食塩 2.9g	I単位 543kcal 蛋白質 25.2g 脂質 10g 食塩 3.6g
26	27	28	29	30	31
ご飯 ほっけの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ すいとん 漬物 黄桃（缶）	ご飯 和風麻婆豆腐 大根とエビのくず煮 マロニースープ 漬物 杏仁豆腐（ソフト	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 味噌汁（なめこ・大根） 漬物 みかん（缶）	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ	そば 小エビのかき揚げ 厚焼き玉子 パイナップル（缶）	ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物（豆腐・わかめ） 漬物 フルーツカクテル
よもぎまんじゅう	コーヒーゼリー	黒糖ふかし	ホットケーキサンド	ドームケーキ	クレープ
I単位 520kcal 蛋白質 26.5g 脂質 8.3g 食塩 1.3g	I単位 562kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15g 食塩 5.2g	I単位 593kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.4g 食塩 3g	I単位 516kcal 蛋白質 22g 脂質 13.1g 食塩 3.6g	I単位 619kcal 蛋白質 27.4g 脂質 14g 食塩 3.2g	I単位 547kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.5g 食塩 2.6g
29					
ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し すいとん 漬物 洋ナシ（缶）					
よもぎまんじゅう					
I単位 530kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.5g 食塩 1.8g					

＊仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。