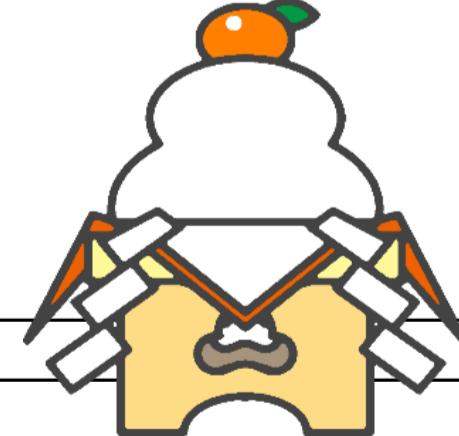


◆ 希望苑 デイサービス1月献立表 ◆



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・きやべつ） 漬物 洋ナシ（缶）	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋ののっころがし 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 パイン（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	しつぽくうどん おかか和え ぶどう豆 バナナ
ドームケーキ（カスタード） I社ボ- 602kcal 蛋白質 28.1g 脂質 19.2g 食塩 3.3g	小麦まんじゅう I社ボ- 549kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.5g 食塩 2.7g	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社ボ- 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 かにシユウマイ 大根のスープ 漬物 パイン（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 I社ボ- 550kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.8g 食塩 2.9g	ロールちゃん I社ボ- 592kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.1g 食塩 2.6g	吹雪まんじゅう I社ボ- 588kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14g 食塩 3.2g	ヨーグルトゼリー I社ボ- 535kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.6g 食塩 5.6g	水ようかん（抹茶） I社ボ- 536kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.2g 食塩 6.4g	黒糖かん I社ボ- 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 自家製ポテトコロッケ 小松菜と人参のぬた 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） みかん（缶）	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 パイン（缶）
蒸しケーキ I社ボ- 609kcal 蛋白質 29.5g 脂質 19.6g 食塩 2.7g	ロールケーキ I社ボ- 579kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.4g 食塩 2.4g	黒糖きなこプリン I社ボ- 484kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.6g 食塩 2.2g	黒糖まんじゅう I社ボ- 766kcal 蛋白質 29.5g 脂質 10.9g 食塩 7.4g	カルピスゼリー I社ボ- 606kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.5g 食塩 2.9g	水ようかん（芋） I社ボ- 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 パイン（缶）	ご飯 鶏のみぞだれ焼き 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 I社ボ- 520kcal 蛋白質 26.5g 脂質 8.3g 食塩 1.3g	コーヒーゼリー I社ボ- 562kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15g 食塩 5.2g	黒糖ふかし I社ボ- 593kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.4g 食塩 3g	ホットケーキサンド I社ボ- 516kcal 蛋白質 22g 脂質 13.1g 食塩 3.6g	ドームケーキ I社ボ- 619kcal 蛋白質 27.4g 脂質 14g 食塩 3.2g	クレープ I社ボ- 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社ボ- 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。