

◆ 希望苑 デイサービス 2月献立表 ◆

夕食弁当

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 メバルみそバター 揚げ茄子のおひたし 漬物	ご飯 煮魚 肉野菜炒め 漬物	ご飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ 漬物	茶めし 焼き魚 おかか和え 漬物	ご飯 油淋鶏 からし和え 漬物	ご飯 白身魚のチリソース炒め 小松菜の煮浸し 漬物
I初替- 316kcal 蛋白質 16.4g 脂質 5.9g 食塩 0.7g	I初替- 392kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.7g 食塩 2g	I初替- 457kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.2g 食塩 2g	I初替- 401kcal 蛋白質 23.3g 脂質 5.6g 食塩 5g	I初替- 485kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.3g 食塩 1.9g	I初替- 373kcal 蛋白質 17.7g 脂質 5.6g 食塩 1.7g
9	10	11	12	13	14
ご飯 メヌケのムニエル しめじと野菜の炒め物 漬物	ご飯 鶏肉と大根の煮物 磯香あえ 漬物	ご飯 煮魚 ナスのはさみ揚げ 漬物	ご飯 豆腐の和風ハンバーグ 白菜のゴマ油和え 漬物	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 五目煮 漬物	ご飯 青椒肉絲 中華風和え物 漬物
I初替- 379kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.6g 食塩 1.1g	I初替- 394kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.2g 食塩 1g	I初替- 388kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.9g 食塩 0.6g	I初替- 434kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.5g 食塩 1.5g	I初替- 395kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.3g 食塩 1.2g	I初替- 453kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.8g 食塩 1.5g
16	17	18	19	20	21
ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 さわらの西京焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 酢鶏 からし和え 漬物	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 漬物	ご飯 回鍋肉 中華和え 漬物	ご飯 豆腐の中華煮 かにシュウマイ 漬物
I初替- 443kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.3g 食塩 1.7g	I初替- 432kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.5g 食塩 1.4g	I初替- 518kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.4g 食塩 3.3g	I初替- 405kcal 蛋白質 22g 脂質 13g 食塩 2.1g	I初替- 411kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.6g 食塩 1.1g	I初替- 481kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.8g 食塩 4.4g
23	24	25	26	27	28
ご飯 かに玉 ツナと大根のサラダ 漬物	ご飯 鶏の香味焼き スパゲティサラダ 漬物	ご飯 黒ムツと豆腐の煮付け 白菜とちくわのごま和え 漬物	ご飯 鶏の照り焼き おろし和え(オクラ 漬物	ご飯 カレーの生姜醤油漬 里芋まんじゅう 漬物	ご飯 鶏肉のもつ煮風 キャベツお浸し 漬物
I初替- 507kcal 蛋白質 15.1g 脂質 20.9g 食塩 2.6g	I初替- 466kcal 蛋白質 20g 脂質 15g 食塩 0.5g	I初替- 429kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.7g 食塩 1.4g	I初替- 419kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.4g 食塩 1.3g	I初替- 358kcal 蛋白質 20.3g 脂質 2.7g 食塩 1g	I初替- 423kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.2g 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