

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成31年 2月 [デイサービス]

						1 (金)	2 (土)
昼食						ごはん 牛肉みそ焼 高野豆腐の含め煮 ささみと春雨和え物 そうめん汁	巻き寿司 揚げがんも 菜の花ごま和え 赤だし 金時豆・いちご
おやつ						おやつ	おやつ
成分値						<一日合計> エネルギー 517 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 19 g 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 583 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 23.6 g 塩分 3.5 g
	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
昼食	ごはん すきやき 野菜入り卵焼き 小松菜和え物 パイナップル	ごはん 牛肉アスパイアソース炒め 大豆煮 もやしのサラダ キャベツのポトフ	チキンカレー ほうれん草サラダ 福神漬 いちごムース	ゆかりおにぎり ちゃんぽん しらあえ フルーツ(みかん缶)	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼 肉じゃが 胡瓜の梅肉あえ あおさ汁	ごはん さしみ 八宝菜 ゴマ豆腐 みそ汁	ごはん 魚の西京焼 茄子そぼろ煮 長芋めんたいこ和え のっぺい汁
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
成分値	<一日合計> エネルギー 530 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 23.1 g 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 552 kcal 脂質 19.4 g 蛋白質 17.3 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 576 kcal 脂質 16.5 g 蛋白質 15.3 g 塩分 3.4 g	<一日合計> エネルギー 439 kcal 脂質 7.9 g 蛋白質 13.8 g 塩分 2.4 g	<一日合計> エネルギー 462 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 19.9 g 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 456 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 22.7 g 塩分 3.9 g	<一日合計> エネルギー 418 kcal 脂質 4.4 g 蛋白質 22 g 塩分 2.4 g
	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
昼食	ごはん 煮しめ 茶わん蒸し えび酢の物 たかな	ごはん 鶏肉の天ぷら 豆腐のあんかけ きゅうりとわかめ酢の物 あおさみそ汁	ごはん 魚のしそ風味焼 れんこんのきんぴら 梅肉サラダ かきたま汁	ごはん 魚の揚げ煮 はんぺんの卵とじ チンゲン菜とえのきおひたし みそ汁	鶏飯 みそ煮込みうどん 盛合わせサラダ ミルージュ	ごはん 豚肉ピカタ アスパラベーコン炒め マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん マグロの山かけ 豚ばらと白菜煮物 切干し大根甘酢和え 茶そば汁
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
成分値	<一日合計> エネルギー 424 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 17.1 g 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 510 kcal 脂質 12.1 g 蛋白質 19.5 g 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 459 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 20.9 g 塩分 3.4 g	<一日合計> エネルギー 483 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 21.8 g 塩分 3.6 g	<一日合計> エネルギー 519 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 18.6 g 塩分 4.3 g	<一日合計> エネルギー 546 kcal 脂質 19.3 g 蛋白質 17.4 g 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー 471 kcal 脂質 9 g 蛋白質 22.5 g 塩分 2.3 g
	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
昼食	ごはん 酢鶏 ひじき大豆煮 チンゲン菜とかにかま和え 中華風コンソメスープ	チョコスティックパン ビーフシチュー かぼちゃサラダ いちごヨーグルト	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げともやし炒め 白菜とささみおかつ和え みそ汁	ごはん いかの天ぷら 牛肉しぐれ煮 ごま酢和え おくらスープ	ごはん 豚しょうが焼き ブロッコリー炒め 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん 鮭のムニエル 小松菜コーン炒め ひじきサラダ ピーチムース	ごはん 豚の角煮 アスパラ炒め きゃべつゆかり和え みかん
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
成分値	<一日合計> エネルギー 547 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 19.6 g 塩分 3.5 g	<一日合計> エネルギー 554 kcal 脂質 26.7 g 蛋白質 18.2 g 塩分 3.1 g	<一日合計> エネルギー 456 kcal 脂質 6.8 g 蛋白質 23.6 g 塩分 3.6 g	<一日合計> エネルギー 505 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 503 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 21.2 g 塩分 3.1 g	<一日合計> エネルギー 482 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 21.2 g 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 604 kcal 脂質 24.7 g 蛋白質 16.8 g 塩分 2 g
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)		
昼食	ごはん さばの味噌煮 ひじきと豚肉の炒め煮 かぶのユズ和え 茶そば汁	ごはん さしみ 南瓜煮 菜の花おひたし 味噌汁	たかなピラフ ミートローフ さつまいもサラダ いちご	ごはん 魚さんしょう焼 白菜とろみ煮 ほうれん草の生姜和え みそ汁	わかめごはん 焼きそば アスパラいり卵サラダ パイナップル		
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ		
成分値	<一日合計> エネルギー 550 kcal 脂質 16 g 蛋白質 20.9 g 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー 445 kcal 脂質 3.9 g 蛋白質 23.4 g 塩分 3.6 g	<一日合計> エネルギー 449 kcal 脂質 20 g 蛋白質 14.6 g 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 440 kcal 脂質 6.6 g 蛋白質 21.1 g 塩分 3.5 g	<一日合計> エネルギー 395 kcal 脂質 13 g 蛋白質 11.6 g 塩分 3 g		