



デイサービスだんし 7月献立表



	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
昼			赤飯 すまし汁 玉子の吹き寄せ焼き じゃが芋のそぼろ煮 青菜の酢味噌和え フルーツ	散らし寿司 赤だし 海老と枝豆しんじょの銀鮎かけ かぼちゃサラダ フルーツ	肉うどん 混ぜご飯 ミニコロッケ 大根サラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 白菜の煮浸し かにかまサラダ フルーツ
エネルギー			587kcal	523kcal	564kcal	632kcal
間食(昼)			ミルク饅頭	クレープ	ココアバナナケーキ	プリン
エネルギー			56kcal	89kcal	155kcal	75kcal
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 糸こんにゃくの煮物 オクラとトマトの和え物 ゼリー	七夕そうめん いなり寿司 とうもろこしのかき揚げ 青菜と昆布のお浸し フルーツ	夕コライス 味噌汁 大根の煮物 キャベツの浅漬け ゼリー	他人丼 味噌汁 かぼちゃの煮物 白菜の甘酢和え フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンマヨフライ 切り干し大根の炒め煮 わかめのボン酢和え フルーツ	夏野菜カレー ほうれん草のバターソテー 人参のピーナツ和え 漬物 ゼリー
エネルギー	631kcal	723kcal	594kcal	555kcal	618kcal	642kcal
間食(昼)	バームクーヘン	フルーツあんみつ	アイスクリーム	たい焼き	シュークリーム	ウエハース
エネルギー	97kcal	107kcal	96kcal	71kcal	46kcal	64kcal
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼	焼きそば 中華スープ 混ぜご飯 コーンサラダ フルーツ	鶏すき丼 味噌汁 大豆と野菜の餃子 胡瓜とわかめの酢の物 ゼリー	山形のだしとろろ飯(山形) 味噌汁 ゴーヤチャンプルー(沖縄) 冬瓜の加かあんかけ(沖縄) ずんだ羊かん(宮城)	ご飯 味噌汁 魚のみぞれ煮 ビーフン炒め 長芋のゆかり和え フルーツ	オムライス コンソメスープ ジャーマンポテト 野菜ピクルス ゼリー	梅しそご飯 味噌汁 かつおカツ 青菜の煮浸し 冷奴 フルーツ
エネルギー	568kcal	612kcal	593kcal	622kcal	640kcal	581kcal
間食(昼)	ヨーグルト(フルーツソース)	ようかん	クッキー	ドームケーキ	今川焼	黒糖まんじゅう
エネルギー	54kcal	92kcal	92kcal	116kcal	65kcal	73kcal
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼	散らし寿司 すまし汁 揚げ出し豆腐 キャベツのごま和え ゼリー	カレーライス クリームコロッケ 盛り合わせサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 中華スープ 八宝菜 えび焼売 ほうれん草ナムル フルーツ	鶏ささみと梅のごまとろろそば 混ぜご飯 とうもろこしの香ばし揚げ 水菜のツナ和え ゼリー	うな丼 すまし汁 茶碗蒸し 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 厚揚げの照り焼き トマトと大葉のサラダ フルーツ
エネルギー	525kcal	704kcal	561kcal	577kcal	706kcal	520kcal
間食(昼)	チョコマーブルケーキ	フチケーキ	たこ焼き	プリン	アイスクリーム	カステラ
エネルギー	120kcal	97kcal	86kcal	75kcal	96kcal	137kcal
	27日	28日	29日	30日	31日	
昼	あんかけチャーハン わかめスープ 海老フリッター 中華風サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 魚と野菜の揚げびたし 切り干し大根の炒め煮 酢味噌和え フルーツ	散らし寿司 すまし汁 花豆腐の煮物 いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 枝豆しゅうまい 菜の花の辛子マヨ和え フルーツ	チキンカレー ズッキーニソテー シーザーサラダ 漬物 フルーツ	
エネルギー	583kcal	558kcal	558kcal	643kcal	639kcal	
間食(昼)	ウエハース	ヨーグルト(フルーツソース)	クレープ	焼きドーナツ	抹茶ようかん	
エネルギー	64kcal	54kcal	89kcal	93kcal	74kcal	

* 仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。

栄養士 保田 美咲