



デイサービスだんし 9月献立表



	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
昼		赤飯 すまし汁 鶏肉の醤油焼 大根の煮物 キャベツの甘酢和え フルーツ	オムライス コンソメスープ ウインナーとブロッコリー炒め フレッシュサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね 五目きんぴら 白菜コールスロー ゼリー	ご飯 すまし汁 魚の煮付け もやしとニラの炒め物 酢味噌和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風 ふわふわ蒸し 野菜の浅漬け フルーツ
エネルギー		522kcal	618kcal	501kcal	435kcal	640kcal
間食(昼)		クッキー	ワッフル(塩バナナクリーム)	ずんだ羊かん	プリン	チーズケーキ
エネルギー		92kcal	66kcal	75kcal	75kcal	36kcal
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼	冷やし中華 混ぜご飯 枝豆しゅうまい 中華サラダ フルーツ	ハヤシライス ジャーマンポテト 胡麻ドレサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 いか大根 ピーマン炒め 錦糸和え フルーツ	ミックスピラフ トマトクリームスープ スペイン風オムレツ チーズサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 レモン香る真鯛のフライ 五目煮豆 カリフラワーの甘酢和え フルーツ	洋風散らし寿司 すまし汁 肉詰めいなり煮物 菜の花のお浸し ゼリー
エネルギー	596kcal	624kcal	516kcal	568kcal	601kcal	670kcal
間食(昼)	クレープ	わらび餅	パンケーキ	シュークリーム	みるくまんじゅう	カステラ
エネルギー	89kcal	85kcal	62kcal	46kcal	57kcal	135kcal
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼	ご飯 味噌汁 ハンバーグ しらたきの炒り煮 かにかまサラダ フルーツ	衣笠丼 味噌汁 かぼちゃの煮物 うまい菜のおかか和え フルーツ	ぶっかけうどん 混ぜご飯 牛肉とれんこんの炒め煮 白菜のゆかり酢和え ゼリー	サンドイッチ ポトフ シーザーサラダ フルーツ	みかんの散らし寿司(和歌山) すまし汁 鯖の竜田揚げ キャベツの梅和え いちじくゼリー	五目チャーハン 中華風コーンスープ エビマヨ 野菜のナムル フルーツ
エネルギー	669kcal	538kcal	497kcal	642kcal	611kcal	686kcal
間食(昼)	ようかん	ブラウニー	黒糖まんじゅう	ウエハース	バームクーヘン	いちごムース
エネルギー	125kcal	67kcal	72kcal	64kcal	97kcal	66kcal
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼	赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ なすの煮浸し 紅白なます ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の煮付け たくあんの金平 ポテトサラダ フルーツ	栗ご飯 きのこ汁 鶏肉の甘酢がらめ 五目大豆 春雨の酢の物 フルーツ	塩焼きそば 混ぜご飯 ワンタンスープ たたき胡瓜 ゼリー	ビーフカレー かぼちゃのハニーバターソテー ミックスサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け 煮奴 辛子マヨ和え フルーツ
エネルギー	689kcal	511kcal	622kcal	547kcal	689kcal	617kcal
間食(昼)	練り切り	ドームケーキ	おはぎ	わらび餅	ヨーグルト(フルーツソース)	たこ焼き
エネルギー	63kcal	116kcal	96kcal	85kcal	54kcal	86kcal
	28日	29日	30日			
昼	ご飯 味噌汁 チンジャオソース かぶのくず煮 海藻の和え物 フルーツ	肉うどん 混ぜご飯 青菜の塩炒め 大根サラダ ゼリー	穴子丼 味噌汁 里芋の煮ころがし 枝豆サラダ フルーツ			
エネルギー	546kcal	502kcal	464kcal			
間食(昼)	たい焼き	抹茶ようかん	クッキー			
エネルギー	71kcal	74kcal	92kcal			

* 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