



せせらぎ 《デイサービス》 7月 献立表



	7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)
昼食	赤飯・みそ汁 鶏肉味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物	ご飯・スープ 回鍋肉 オクラごまあえ ピーマンソテー 漬物	親子丼・みそ汁 なす浸し 青菜和え物 ゼリー	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 マカロニサラダ ひじき炒り煮 漬物	ご飯・すまし汁 ミックスフライ ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬたあえ ポテト金平 漬物	そうめん 天ぷら キャベツ中華和え 冬瓜あんかけ デザート
成分	エネルギー 594Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.4g 塩分 3.6g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 塩分 3.3g	エネルギー 609Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.8g 塩分 2.9g	エネルギー 493Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 11.5g 塩分 3.0g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 7.6g 塩分 3.1g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.7g 塩分 4.2g	エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 12.2g 塩分 4.4g
	7月8日(日)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き オクラおかかあえ 炒り豆腐 漬物	冷やし中華 スープ 春巻き フルーツ	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ミートソース スープ コールスローサラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー
成分	エネルギー 480Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 8.9g 塩分 3.5g	エネルギー 534Kcal たんぱく質 31.1g 脂質 13.2g 塩分 2.9g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.4g 塩分 4.3g	エネルギー 610Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 12.5g 塩分 2.8g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 塩分 3.7g	エネルギー 654Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.2g 塩分 4.1g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 9.7g 塩分 3.0g
	7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 冷しゃぶ からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおかか煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きゃべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・かきたま汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物
成分	エネルギー 543Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 13.7g 塩分 3.4g	エネルギー 560Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.7g 塩分 2.0g	エネルギー 546Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.3g 塩分 4.6g	エネルギー 631Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.9g 塩分 4.1g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.1g 塩分 4.2g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.4g 塩分 3.1g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.8g 塩分 2.8g
	7月22日(日)	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)
昼食	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ちらしずし 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも牛そぼろ煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉油淋ソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 うなぎ もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物
成分	エネルギー 571Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.8g 塩分 3.5g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 30.1g 脂質 17.6g 塩分 3.0g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.7g 塩分 3.1g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.7g 塩分 3.5g	エネルギー 704Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.6g 塩分 5.0g	エネルギー 543Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.2g 塩分 3.5g	エネルギー 598Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.9g 塩分 2.9g
	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)	 <p>※仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。</p> <p>※エネルギー表示は、御飯150gにて算出しております。</p>			
昼食	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 ぶり照焼 大根マヨあえ じゃがいもそぼろ煮 漬物				
成分	エネルギー 637Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.8g 塩分 3.5g	エネルギー 657Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.1g 塩分 3.8g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.4g 塩分 2.9g				

