



せせらぎ 《デイサービス》 献立表 2月



							2月1日(金)	2月2日(土)
昼食	成分						赤飯・みそ汁	シーフードカレー
							鶏の味噌焼き	スープ
						青菜お浸し	サラダ	
						田楽	フルーツヨーグルト	
						漬物	漬物	
						エネルギー 633Kcal	エネルギー 660Kcal	
						たんぱく質 26.3g	たんぱく質 26.3g	
						脂質 14.4g	脂質 16.6g	
						塩分 3.4g	塩分 4.8g	
		2月3日(日)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)
昼食	成分	ご飯・スープ	ご飯・みそ汁	ご飯・みそ汁	ご飯・みそ汁	カレーうどん	ご飯・みそ汁	チャーハン
		麻婆茄子	魚おろし煮	さわら西京焼き	牛皿	白菜中華和え	魚の塩焼き	スープ
		おくらおかかあえ	いんげんとツナのサラダ	きゅうり塩昆布和え	ぬたあえ	厚揚げ煮物	カニときゅうりの酢の物	春巻き
		ビーフソテー	かぼちゃ煮物	炒り豆腐	金平大根	デザート	大根と竹輪の煮物	なます
		漬物	漬物	漬物	漬物		漬物	フルーツ
		エネルギー 568Kcal	エネルギー 612Kcal	エネルギー 491Kcal	エネルギー 495Kcal	エネルギー 479Kcal	エネルギー 462Kcal	エネルギー 639Kcal
		たんぱく質 17.7g	たんぱく質 21.2g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 16.8g	たんぱく質 18.0g	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 16.5g
		脂質 11.9g	脂質 17.6g	脂質 11.6g	脂質 11.8g	脂質 12.5g	脂質 8.0g	脂質 19.1g
		塩分 2.9g	塩分 3.4g	塩分 2.8g	塩分 3.8g	塩分 3.6g	塩分 3.5g	塩分 4.4g
		2月10日(日)	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)
昼食	成分	ご飯・すまし汁	ご飯・スープ	ご飯・すまし汁	ご飯・みそ汁	ねぎとろ丼	ご飯・みそ汁	ご飯・みそ汁
		カキフライ	八宝菜	チキントマトソース	鶏竜田揚げ	みそ汁	鶏肉カレー風味焼き	さば味噌煮
		ほうれんそう辛し和え	春雨サラダ	からし和え	きゅうりの酢の物	ピーナツあえ	春雨酢の物	たけのこおかか和え
		里芋の煮物	杏仁豆腐	ごぼうの煮物	高野豆腐煮物	焼きなす	ひじき煮物	おくらおろし酢和え
		漬物	漬物	漬物	漬物	菓子	漬物	漬物
		エネルギー 508Kcal	エネルギー 563Kcal	エネルギー 602Kcal	エネルギー 648Kcal	エネルギー 541Kcal	エネルギー 540Kcal	エネルギー 553Kcal
		たんぱく質 18.4g	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 21.0g	たんぱく質 21.8g	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 19.1g
		脂質 8.1g	脂質 10.6g	脂質 16.7g	脂質 22.1g	脂質 11.2g	脂質 14.0g	脂質 18.0g
		塩分 3.0g	塩分 2.6g	塩分 2.9g	塩分 3.9g	塩分 3.2g	塩分 3.3g	塩分 3.9g
		2月17日(日)	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月23日(土)
昼食	成分	ミートソース	ご飯・みそ汁	ご飯・豚汁	ご飯・みそ汁	ご飯・みそ汁	ご飯・スープ	ご飯・みそ汁
		スープ	ロールキャベツ	鮭ムニエル	煮魚	さわらゴマ味噌焼き	ホワイトシチュー	鶏肉ねぎみそ焼
		サラダ	梅和え	お浸し	きゃべつサラダ	青菜ゆず浸し	サラダ	揚げ出し豆腐
		デザート	刻み昆布煮	里芋きのこ味噌	大根田楽	はすと白滝炒め	フルーツ	ゴボウサラダ
		漬物	漬物	漬物	漬物	デザート	漬物	漬物
		エネルギー 594Kcal	エネルギー 404Kcal	エネルギー 650Kcal	エネルギー 527Kcal	エネルギー 627Kcal	エネルギー 500Kcal	エネルギー 640Kcal
		たんぱく質 24.9g	たんぱく質 12.2g	たんぱく質 29.9g	たんぱく質 23.0g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 17.6g	たんぱく質 26.1g
		脂質 14.7g	脂質 10.5g	脂質 22.0g	脂質 11.4g	脂質 11.6g	脂質 9.9g	脂質 24.3g
		塩分 3.7g	塩分 4.4g	塩分 3.0g	塩分 2.9g	塩分 3.5g	塩分 3.2g	塩分 3.3g
		2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)		
昼食	成分	オムライス	ご飯・みそ汁	キーマカレー	ご飯・みそ汁	ご飯・みそ汁		
		スープ	エビ焼売	スープ	カツおろしソース	鯖塩焼き		
		大根サラダ	なす浸し	ピーンズサラダ	オクラ和え	白菜酢の物		
		フルーツヨーグルト	れんこん辛子マヨ和え	ゼリー	冬瓜煮物	里芋煮物		
		漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
		エネルギー 593Kcal	エネルギー 545Kcal	エネルギー 600Kcal	エネルギー 557Kcal	エネルギー 565Kcal		
		たんぱく質 19.9g	たんぱく質 16.1g	たんぱく質 21.3g	たんぱく質 22.1g	たんぱく質 20.7g		
		脂質 17.9g	脂質 14.0g	脂質 16.6g	脂質 13.6g	脂質 18.2g		
		塩分 3.5g	塩分 3.4g	塩分 2.7g	塩分 3.4g	塩分 2.9g		

※ 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。

※ エネルギー表示は、御飯150gにて算出しております。

