

デイサービスセンター横浜市戸塚柏桜荘

6月のメニュー

様

		月				火				水				木				金				土																																																																				
昼食																		1 赤飯 豚肉のスタミナ炒め ねぎ焼き ドレッシング和え 味噌汁				2 しらす丼 串天 ごま酢和え 味噌汁																																																																				
																		エネルギー	481	kcal	蛋白質	22.7	g	エネルギー	484	kcal	蛋白質	23.3	g	脂質	11	g	炭水化物	73	g	脂質	15.2	g	炭水化物	59.5	g	食塩相当量	2.9	g	食塩相当量	2.7	g																																											
※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承くださいるようお願いします。																																																																																										
昼食		4 ご飯 鶏の照り焼き 車麩の煮物 酢の物 味噌汁				5 ご飯 ホキのもろみ焼き 薩摩揚げの玉子とし 浅漬け 味噌汁				6 ご飯 チキンチャップ じゃがいものコンソメ煮 ツナ和え 味噌汁				7 ご飯 銀かれの味噌焼き 肉団子となすの煮物 塩昆布和え 味噌汁				8 なめことろろそば つくね ピーナッツ和え デザート				9 ピラフ プチハンバーグ サラダ ポタージュ																																																																				
		エネルギー	496	kcal	蛋白質	22.4	g	エネルギー	393	kcal	蛋白質	23.9	g	脂質	12.6	g	炭水化物	67.9	g	脂質	5	g	炭水化物	58.5	g	食塩相当量	2.6	g	食塩相当量	3.4	g	エネルギー	613	kcal	蛋白質	26.8	g	脂質	19.5	g	炭水化物	79.3	g	食塩相当量	3.6	g	エネルギー	394	kcal	蛋白質	22.8	g	脂質	4.9	g	炭水化物	62.2	g	食塩相当量	3.5	g	エネルギー	450	kcal	蛋白質	20.2	g	脂質	9.3	g	炭水化物	71.2	g	食塩相当量	4.8	g	エネルギー	475	kcal	蛋白質	15.3	g	脂質	11.9	g	炭水化物	75.5	g	食塩相当量	4
昼食		11 ご飯 サバの塩焼き 小松菜の生姜醤油炒め 根菜サラダ 味噌汁				12 ご飯 豚肉の味噌炒め 豆腐のねぎあんかけ 根菜と豆腐 かき卵汁				13 菜めし かれいのみぞれ煮 長いもの甘酢炒め ツナ和え 味噌汁				14 ご飯 ハンバーグ かぼちゃのコンソメ煮 シーフードマカロニサラダ 味噌汁				15 ポークカレー サラダ 果物 スープ				16 ご飯 豚肉と白菜の蒸し煮 大根の細切り炒め 梅きゅう 味噌汁																																																																				
		エネルギー	563	kcal	蛋白質	21.4	g	エネルギー	522	kcal	蛋白質	25.9	g	脂質	21.6	g	炭水化物	67.5	g	脂質	11.8	g	炭水化物	77.9	g	食塩相当量	2.2	g	食塩相当量	2.5	g	エネルギー	542	kcal	蛋白質	25.8	g	脂質	16.4	g	炭水化物	66.1	g	食塩相当量	2.7	g	エネルギー	680	kcal	蛋白質	25.6	g	脂質	26.9	g	炭水化物	80.9	g	食塩相当量	3.4	g	エネルギー	641	kcal	蛋白質	15.3	g	脂質	26.8	g	炭水化物	81.9	g	食塩相当量	4.1	g	エネルギー	561	kcal	蛋白質	17.4	g	脂質	26.9	g	炭水化物	57.9	g	食塩相当量	1.8
昼食		18 ご飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ 治部煮 たらこ和え 味噌汁				19 五目ご飯 サバの塩焼き とうがんと厚揚げの煮物 小エビ和え 味噌汁				20 ご飯 肉じゃが 玉子豆腐 さっぱり漬け 味噌汁				21 ご飯 ミックスフライ がんも煮 酢の物 味噌汁				22 照りたま丼 ふきの煮物 野沢菜漬け 味噌汁				23 ご飯 めばるの煮付け 鶏肉のごまダレがけ お浸し 味噌汁																																																																				
		エネルギー	554	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	540	kcal	蛋白質	28.1	g	脂質	17.3	g	炭水化物	71.7	g	脂質	17.9	g	炭水化物	63.7	g	食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	2.8	g	エネルギー	502	kcal	蛋白質	18.2	g	脂質	12	g	炭水化物	74.8	g	食塩相当量	2.2	g	エネルギー	650	kcal	蛋白質	22.8	g	脂質	25.8	g	炭水化物	79	g	食塩相当量	2.6	g	エネルギー	448	kcal	蛋白質	18.8	g	脂質	9.3	g	炭水化物	69	g	食塩相当量	3.4	g	エネルギー	428	kcal	蛋白質	24.1	g	脂質	7.4	g	炭水化物	60.6	g	食塩相当量	3.2
昼食		25 ご飯 白身魚のもろみ焼き なすのとろろがけ 酢の物 味噌汁				26 ご飯 豚肉のねぎ塩炒め シュウマイ 春雨サラダ 味噌汁				27 豆入りキーマカレー サラダ 果物 スープ				28 ご飯 ふわふわ揚げ 炒り鶏 おかかマヨ和え 味噌汁				29 ご飯 白身魚の柚香焼き きんぴら 蒸し鶏の和え物 味噌汁				30 ご飯 シャリアピン風ポークソテー ふきと油揚げの煮物 甘酢和え 味噌汁																																																																				
		エネルギー	401	kcal	蛋白質	22.1	g	エネルギー	548	kcal	蛋白質	22.8	g	脂質	6.7	g	炭水化物	59.6	g	脂質	15.1	g	炭水化物	79.6	g	食塩相当量	2.9	g	食塩相当量	2.9	g	エネルギー	662	kcal	蛋白質	22	g	脂質	28	g	炭水化物	78.8	g	食塩相当量	4.4	g	エネルギー	588	kcal	蛋白質	22.1	g	脂質	22.8	g	炭水化物	70.9	g	食塩相当量	2.6	g	エネルギー	479	kcal	蛋白質	28.6	g	脂質	9	g	炭水化物	65.7	g	食塩相当量	2.9	g	エネルギー	449	kcal	蛋白質	19.5	g	脂質	10.6	g	炭水化物	65.7	g	食塩相当量	2.2