

デイサービスセンター横浜市戸塚柏桜荘

9月のメニュー

様

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 ピラフ プチハンバーグ サラダ ポターージュ
						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 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いたします。						
昼食	3 ご飯 白身魚フライ 里芋と三角ののだの煮物 ごま和え すまし汁	4 ご飯 かれいのみぞれ煮 長いもの甘酢炒め 菊花菜の花なめこ 味噌汁	5 ご飯 冷しゃぶ 切干煮 おかか和え 味噌汁	6 ご飯 ハンバーグきのこソース かぼちゃのごま煮 シーフードマカロニサラダ 味噌汁	7 ポークカレー サラダ 果物 スープ	8 ご飯 フウライカジキの生姜焼き とうがんのそぼろあん めかぶ酢 味噌汁
	エネルギー 603 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 23.4 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 26.8 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 3.1 g
昼食	10 ご飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ 治部煮 おかか和え 味噌汁	11 ご飯 和風麻婆豆腐 シュウマイ さっぱり漬け 味噌汁	12 ご飯 サバの塩焼き ぜんまいの炒め煮 中華和え 味噌汁	13 ご飯 ホキのマヨコーン焼き ポテトハーブソテー マリネ 味噌汁	14 ロコモコ丼 スパゲティサラダ にんじんゆずマリネ スープ	15 冷やしたぬきそば たまごよせ 柚香和え デザート
	エネルギー 544 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 58.4 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 4 g
昼食	17 特別メニュー	18 特別メニュー	19 特別メニュー	20 エビ玉丼 揚げ餃子 ザーサイ スープ	21 きのこご飯 さんまの塩焼き さつまいもと昆布の煮物 田楽なす すまし汁	22 ご飯 ポークチャップ 切干大根とベーコンの炒め煮 ピクルス 味噌汁
	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16.2 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 22 g 脂質 18.3 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.8 g
昼食	24 ご飯 お月見豆腐ハンバーグ 大根のカレー炒め もずく酢 味噌汁	25 いなり寿司 たまごよせ かぼちゃ煮 白きくらげの梅しそ和え 味噌汁	26 ご飯 鶏肉のソテー甘酢がけ 豆苗と厚揚げの煮浸し ナムル 味噌汁	27 ご飯 さばの味噌煮 なすの高菜炒め 短冊いも すまし汁	28 ご飯 ミックスフライ かぶとしんじょの煮物 ゆかり酢和え 味噌汁	29 ご飯 姫鯛の煮付け さつまいものきんぴら たらこ和え 味噌汁
	エネルギー 495 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 27 g 脂質 23.6 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 2 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 9.5 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.2 g