

デイサービスセンター横浜市戸塚柏桜荘

10月のメニュー

様

	月				火				水				木				金				土															
昼食					1 赤飯 さごしの粕焼き 里芋とぜんまいの炒め煮 玉子豆腐 味噌汁				2 ご飯 豆腐のあんかけ煮 たけのこシュマイ うずら豆 味噌汁				3 親子丼 高菜ポテトサラダ 彩り和え 味噌汁				4 ハヤシライス サラダ 果物				5 ご飯 助宗たらのバジル焼き ジャーマンポテト 大豆トマト煮 スープ															
	エネルギー	433	kcal	蛋白質	23.4	g	エネルギー	643	kcal	蛋白質	21.1	g	エネルギー	575	kcal	蛋白質	32.6	g	エネルギー	598	kcal	蛋白質	15.2	g	エネルギー	434	kcal	蛋白質	22.4	g						
	脂質	9.8	g	炭水化物	57.5	g	脂質	19.6	g	炭水化物	91.2	g	脂質	19	g	炭水化物	65.4	g	脂質	26.4	g	炭水化物	72.9	g	脂質	8.3	g	炭水化物	65.5	g						
	食塩相当量	2.5	g			食塩相当量	2	g			食塩相当量	3.3	g			食塩相当量	3.1	g			食塩相当量	3	g													
昼食					7 ご飯 チーズキンソテーキデミソース ポパイソテー かぼちゃサラダ 味噌汁				8 ご飯 肉野菜炒め カップグラタン なすの香味レモンがけ 味噌汁				9 ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き ふきとがんもの煮物 もずく酢 すまし汁				10 ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーの生姜醤油炒め さつまいもの甘煮 味噌汁				11 ご飯 麻婆豆腐 黒酢あんかけ肉団子 ザーサイ和え スープ				12 釜玉うどん風 みそ味つくね 辛子和え デザート											
	エネルギー	645	kcal	蛋白質	24.2	g	エネルギー	500	kcal	蛋白質	21.9	g	エネルギー	431	kcal	蛋白質	21.5	g	エネルギー	587	kcal	蛋白質	19.5	g	エネルギー	517	kcal	蛋白質	20.4	g	エネルギー	521	kcal	蛋白質	16.8	g
	脂質	26.9	g	炭水化物	72.8	g	脂質	15.7	g	炭水化物	66.5	g	脂質	9.8	g	炭水化物	61.5	g	脂質	18.9	g	炭水化物	82.4	g	脂質	18.3	g	炭水化物	65.5	g	脂質	16	g	炭水化物	73.3	g
	食塩相当量	2.5	g			食塩相当量	2.6	g			食塩相当量	2.1	g			食塩相当量	2.2	g			食塩相当量	3.8	g			食塩相当量	3	g								
昼食					14 ご飯 豚肉の味噌炒め おくら奴 小エビ和え すまし汁				15 ご飯 ツナじゃが 春雨の酢の物 煮豆 味噌汁				16 シーフードカレー サラダ デザート				17 ご飯 豆腐揚げのおろしソース 白菜の白湯煮 ドレッシング和え 味噌汁				18 ご飯 鶏の唐揚げ 五目大豆煮 ゆかり酢漬け 味噌汁				19 さつまいもご飯 さんまの煮付け きのこなすの味噌炒め 磯和え すまし汁											
	エネルギー	520	kcal	蛋白質	24.7	g	エネルギー	497	kcal	蛋白質	13.7	g	エネルギー	579	kcal	蛋白質	16.3	g	エネルギー	521	kcal	蛋白質	22.1	g	エネルギー	654	kcal	蛋白質	25.4	g	エネルギー	598	kcal	蛋白質	18.9	g
	脂質	18.9	g	炭水化物	62.8	g	脂質	7.1	g	炭水化物	92.7	g	脂質	18	g	炭水化物	85.9	g	脂質	17.7	g	炭水化物	69.7	g	脂質	25.2	g	炭水化物	77.1	g	脂質	23.9	g	炭水化物	70.4	g
	食塩相当量	3.9	g			食塩相当量	2	g			食塩相当量	4.1	g			食塩相当量	4.8	g			食塩相当量	3.8	g			食塩相当量	4.3	g								
昼食					21 ご飯 さごしのパン粉焼き きんぴら 梅マヨ和え すまし汁				22 ご飯 チェダーチーズハンバーグ コンソメ煮 エリンギマリネ 味噌汁				23 ご飯 カラスガレイの味醂焼き 厚揚げのねぎあんかけ ナムル 味噌汁				24 ご飯 ミックスフライ ふきと三角ののだの煮物 もずく酢 味噌汁				25 きのこそば 千草焼き ゆかり和え 果物				26 ご飯 クリームシチュー サラダ デザート											
	エネルギー	567	kcal	蛋白質	22.4	g	エネルギー	520	kcal	蛋白質	21	g	エネルギー	464	kcal	蛋白質	25.7	g	エネルギー	633	kcal	蛋白質	18.6	g	エネルギー	402	kcal	蛋白質	18.8	g	エネルギー	627	kcal	蛋白質	21.6	g
	脂質	22.3	g	炭水化物	65.6	g	脂質	13.8	g	炭水化物	78	g	脂質	10.3	g	炭水化物	63.7	g	脂質	23.5	g	炭水化物	82.8	g	脂質	8.4	g	炭水化物	62.8	g	脂質	20.8	g	炭水化物	86.4	g
	食塩相当量	1.9	g			食塩相当量	3.4	g			食塩相当量	3.8	g			食塩相当量	2.7	g			食塩相当量	5.7	g			食塩相当量	3.1	g								
昼食					28 ご飯 サバソテーねぎソース なすの生姜醤油炒め 煮豆 味噌汁				29 ご飯 赤魚の煮付け ピーマンのたらこ炒め 磯和え 味噌汁				30 ご飯 ハンバーグハヤシソース コンソメ煮 サラダ 味噌汁				31 ご飯 さごしのもろみ焼き 大豆煮 ゆかり和え 味噌汁				 <p>※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。</p>															
	エネルギー	675	kcal	蛋白質	22.7	g	エネルギー	390	kcal	蛋白質	18.8	g	エネルギー	574	kcal	蛋白質	23.8	g	エネルギー	436					kcal	蛋白質	25.1	g								
	脂質	24.8	g	炭水化物	86.2	g	脂質	5.6	g	炭水化物	60.4	g	脂質	19.1	g	炭水化物	78.3	g	脂質	8.7					g	炭水化物	60	g								
	食塩相当量	2.3	g			食塩相当量	1.7	g			食塩相当量	3.5	g			食塩相当量	3.3	g																		