



◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 5月献立表 ◆



月	火	水	木	金	土
				1	2
				赤飯 サバの味噌煮 白和え 味噌汁 バナナ 栗かすてらまんじゅう	ご飯 さけの青のりフリッター がんもの含め煮 味噌汁 バナナ 抹茶カステラ
				I774* - 650kcal 蛋白質 26.9g 脂質 16.8g 食塩 3.7g	I774* - 626kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.7g 食塩 1.9g
4	5	6	7	8	9
鮭のちらし寿司 車麩とつくねの煮物 小松菜と人参のぬた 吸物 オレンジ よもぎまんじゅう	鮭のちらし寿司 車麩とつくねの煮物 小松菜と人参のぬた 吸物 オレンジ 小豆入り抹茶羹	鮭のちらし寿司 車麩とつくねの煮物 小松菜と人参のぬた 吸物 バナナ ロールケーキ	鮭のちらし寿司 豚の角煮 白和え 吸物 バナナ ハハロリア	鮭のちらし寿司 豚の角煮 白和え 吸物 キウイフルーツ チョコケーキ	鮭のちらし寿司 豚の角煮 白和え 吸物 キウイフルーツ レモンケーキ
I774* - 480kcal 蛋白質 18.8g 脂質 7.4g 食塩 3.1g	I774* - 476kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.3g 食塩 3g	I774* - 555kcal 蛋白質 20g 脂質 9g 食塩 3g	I774* - 669kcal 蛋白質 27g 脂質 27.5g 食塩 3.3g	I774* - 634kcal 蛋白質 25.4g 脂質 27g 食塩 3.3g	I774* - 615kcal 蛋白質 25.5g 脂質 22.1g 食塩 3.2g
11	12	13	14	15	16
炊き込みご飯 白身魚のタルタルソース焼き 大根のきんぴら 煮豆 味噌汁 オレンジ ケーキ(誕生日)	ご飯 たらのチリソース炒め 小松菜の煮浸し かき玉汁 オレンジ	ビビンバ 中華和え ワカメと豆腐のスープ バナナ	ゆかりご飯 エビフライ ほうれん草のごま和え 煮豆 味噌汁 バナナ ケーキ(誕生日)	ご飯 煮込みハンバーグ 白菜のスープ煮 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 アジ塩焼き 肉じゃが 味噌汁 キウイフルーツ
I774* - 578kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.6g 食塩 2.9g	I774* - 498kcal 蛋白質 24g 脂質 10g 食塩 3.1g	I774* - 585kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	I774* - 612kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.1g 食塩 2.9g	I774* - 552kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.9g 食塩 4.2g	I774* - 559kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.7g 食塩 2.6g
18	19	20	21	22	23
ご飯 サケのあかね焼き 里芋の揚げだし 味噌汁 オレンジ パウンドケーキ	ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物 オレンジ フルーツゼリー	ご飯 サバの塩焼き カブの海老あんかけ すいとん バナナ 黒糖まんじゅう	ご飯 肉じゃがコロック 酢の物(マロニー) 味噌汁 バナナ プリン	ご飯 白身魚の照り焼き 炒り豆腐 味噌汁 キウイフルーツ クレープ	ご飯 鶏の治部煮 おろし和え 味噌汁 キウイフルーツ ドームケーキ(カスタード)
I774* - 583kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15.9g 食塩 3.4g	I774* - 535kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.3g 食塩 2.5g	I774* - 593kcal 蛋白質 27.2g 脂質 13.7g 食塩 1.9g	I774* - 654kcal 蛋白質 18.2g 脂質 21.6g 食塩 3.2g	I774* - 511kcal 蛋白質 28.7g 脂質 11.5g 食塩 3.9g	I774* - 618kcal 蛋白質 23g 脂質 14.7g 食塩 3.5g
25	26	27	28	29	30
ご飯 油淋鶏 からししょうゆ和え 味噌汁 オレンジ ドームケーキ(カスタード)	ご飯 鮭のムニエル しめじと野菜の炒め物 味噌汁 オレンジ 小豆入り抹茶羹	ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 味噌汁 バナナ 吹雪まんじゅう	ご飯 さわらの木の芽味噌焼き 高野豆腐含め煮 味噌汁 バナナ レモンケーキ	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ・車麩) キウイフルーツ 栗かすてらまんじゅう	ご飯 タラの漬け焼き 揚げ茄子の五目あんかけ 味噌汁 キウイフルーツ オレンジケーキ
I774* - 541kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.1g 食塩 2.8g	I774* - 466kcal 蛋白質 24.4g 脂質 9.7g 食塩 3.2g	I774* - 548kcal 蛋白質 24g 脂質 14.1g 食塩 3.1g	I774* - 590kcal 蛋白質 26g 脂質 11.5g 食塩 3g	I774* - 644kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.2g 食塩 3.2g	I774* - 487kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.4g 食塩 3.1g

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。