◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 7月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		赤飯 あじの塩焼き 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	ご飯 豚冷しゃぶ風 かぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜のゴマ油和え 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 あじフライ がんもの含め煮 味噌汁 キウイフルーツ
		ロールケーキ	コーヒーゼリー	チョコケーキ	レモンケーキ
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 602kcal 蛋白質 27.1g 脂質 13.2g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675kcal 蛋白質 31.8g 脂質 21.4g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.4g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.3g 食塩 2.3g
6	7	8	9	10	11
とうもろこしご飯 七夕ハンバーグ ごぼうサラダ 味噌汁 メロン 杏仁豆腐	いなり寿司 七夕そうめん ナスのはさみ揚げ 吸物 メロン ババロリア	梅ちりご飯 七夕そうめん ナスのはさみ揚げ 吸物 メロン 水ようかん（栗	ご飯 七夕コロッケ 小松菜と人参のぬた 味噌汁 メロン フルーツゼリー	ご飯 七夕コロッケ 辛子和え 味噌汁 メロン 吹雪まんじゅう	ゆかりご飯 七夕ハンバーグ ほうれん草のソテー かき卵スープ 杏仁豆腐 クレープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.3g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657kcal 蛋白質 18.4g 脂質 27.2g 食塩 5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 665kcal 蛋白質 14.2g 脂質 17.1g 食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.6g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 蛋白質 13.6g 脂質 19.3g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.8g 食塩 3.4g
13	14	15	16	17	18
ご飯 串カツ 里芋の田舎煮 味噌汁 オレンジ	枝豆ご飯 キスの天ぷら 白和え 吸物 オレンジ	炊き込みご飯 鶏ロール巻き わさび和え 味噌汁 バナナ	わかめご飯 エビフライ ほうれん草としらすのお浸し 吸物 バナナ	ご飯 鶏の唐揚げ ごま和え 吸物 キウイフルーツ	焼きそば 中華風冷奴 小松菜と卵のスープ キウイフルーツ
ドームケーキ（こしあん	ケーキ	ケーキ	ケーキ	水ようかん	パウンドケーキ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 632kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12g 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.7g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483kcal 蛋白質 23g 脂質 7.9g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 34.5g 脂質 17.5g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal 蛋白質 20.6g 脂質 23g 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.4g 食塩 4.4g
20	21	22	23	24	25
ご飯 鰆のねぎみそ焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	うなぎ散らし 夏野菜の吹き寄せ 吸物 オレンジ	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 味噌汁 バナナ	ご飯 豚カツ おろし和え 味噌汁 バナナ	味噌ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐＊	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁 キウイフルーツ
パウンドケーキ	プリン	よもぎまんじゅう	カルピスゼリー	クレープ	ババロリア
ｴﾈﾙｷﾞｰ 605kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.3g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.2g 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.5g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.2g 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 893kcal 蛋白質 30.7g 脂質 17.2g 食塩 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626kcal 蛋白質 27.4g 脂質 24.8g 食塩 3.2g
27	28	29	30	31	
ご飯 肉じゃがコロッケ 小松菜と人参のぬた 味噌汁 オレンジ	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 大根のきんぴら 味噌汁 オレンジ	ご飯 豆腐の和風ハンバーグ ブロッコリーとエビの炒め物 味噌汁 バナナ	ご飯 サケの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ 味噌汁 バナナ	冷やし中華 なすそぼろ煮 杏仁豆腐＊	
カステラ	小麦まんじゅう	レモンケーキ	水ようかん（抹茶	蒸しパン	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 564kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.1g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.5g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.3g 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553kcal 蛋白質 28.5g 脂質 7.6g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 884kcal 蛋白質 31.7g 脂質 14.8g 食塩 4.1g	

＊仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。