

7月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		赤飯 えのきの味噌汁 赤魚の煮付け さつまいもと昆布の煮付け 青りんごゼリー	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め レタスとエビのサラダ バナナ	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のこはく煮 白菜のごま和え 杏仁豆腐	たぬきそば 梅菜めし なすの香味炒め マンゴーゼリー	ごはん すまし汁 さわらの照り焼き きんぴらごぼう ヨーグルト キウイソース
間食		やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	オレンジゼリー カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう ほうじ茶	バナナケーキ カフェオレ	ロールケーキ はちみつレモン
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	七夕そうめん ゆかりごはん 星のコロッケ すいか	ごはん 中華スープ 八宝菜 えんどうのカニカマ和え 杏仁豆腐	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のわさび和え マンゴーゼリー	松花堂弁当 <small>ごはん・ほうれん草の味噌汁 白身魚の煮付け・エビカツ かぼちゃのそぼろ煮 フルーチェ りんご</small>	ごはん すまし汁 牛肉の塩ダレ炒め 白菜のお浸し バナナ	ごはん わかめの味噌汁 豚肉のくわ焼き ブロッコリーサラダ ピーチゼリー
間食	七夕ゼリー カルシウムウエハース	チョコパウンドケーキ アップルジュース	黒糖蒸しケーキ レモンティー	ドームケーキ カスタード ミルクティー	田舎まんじゅう 緑茶	たこ焼き コーラ
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん じゃがいもの味噌汁 あじの照り焼き かぼちゃサラダ フルーチェ ぶどう	ごはん すまし汁 鶏天みぞれあんかけ キャベツの和え物 マンゴーゼリー	かきたまきしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め 杏仁豆腐	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の塩麴焼き れんこんの炒め煮 メロンゼリー	ごはん とろろ昆布汁 <small>さわらのみりん焼き/和風おろしハンバーグ</small> カリフラワーのそぼろ煮 フルーチェ いちご	うなぎ丼 吸い物 ふきとたけのこの白和え バナナ
間食	黒糖まんじゅう ほうじ茶	クリームコンフェ カフェオレ	コアいちご カルシウムウエハース	バウムクーヘン はちみつレモン	しっとりミニケーキ アップルジュース	チョコパン ミルクティー
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ごはん さつまいもの味噌汁 <small>豚肉の香味炒め/さばの南蛮漬</small> いんげんのお浸し マンゴーゼリー	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ バナナ	ごはん 麩の味噌汁 マスのおろし煮 ブロッコリー炒め フルーチェ ピーチ	カレーライス プレーンオムレツ トマトサラダ <small>ヨーグルト フルーベリーソース</small>	ごはん すまし汁 鶏肉の南部焼き 豆腐の炒り煮 杏仁豆腐	ごはん もやしの味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め さつまいもサラダ フルーチェ メロン
間食	いちご蒸しケーキ ぶどうサイダー	プリン カルシウムウエハース	紫芋まんじゅう 緑茶	ミルクケーキ ミルクティー	ドームケーキ こしあん レモンティー	豆乳焼きドーナツ アップルジュース
	28日	29日	30日	31日		
昼食	ツナピラフ コーンポタージュ 温野菜サラダ ぶどうゼリー	ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き 白菜のドレッシング和え フルーチェ パイン	ごはん すまし汁 <small>豚肉のタレ炒め/あじの梅煮</small> かぼちゃの煮付け バナナ	彩りうどん 菜めし ピーマンの甘辛煮 杏仁豆腐		今月の献立(平均) エネルギー：681kcal たんぱく質：21.5g 脂質：20.3g 炭水化物：99.9g 食塩相当量：3.4g
間食	紅茶のバウムクーヘン カフェオレ	もみじまんじゅう ほうじ茶	ももゼリー カルシウムウエハース	ドーナツ サイダー		