

# 8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
食	今月の献立(平均) エネルギー：667kcal たんぱく質：20.9g 脂質：18.3g 炭水化物：102.0g 食塩相当量：3.5g				赤飯 ほうれん草の味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 マンゴーゼリー	ごはん さといもの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き いんげんの炒め煮 ヨーグルト オレンジソース
間食					バナナケーキ コーラ	小倉パン ミルクティー
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
食	冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 杏仁豆腐	夏野菜カレー カニクリームコロッケ 温野菜サラダ ヨーグルト ストロベリーソース	ごはん かきたま汁 <small>野菜たっぷり蒸し鶏の柚子こしょうダレ</small> さといものくず煮 フルーチェ メロン	夏のさっぱりちらし寿司 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 マンゴーゼリー	<small>しらすとトマトのぶっかけそうめん</small> 梅菜めし 京あわせ煮付け バナナ	松花堂弁当 <small>ごはん・なすの味噌汁 おろしとんかつ・白菜の煮浸し フロッキーのツナ和え 青りんごゼリー</small>
間食	もみじまんじゅう 緑茶	バウムクーヘン アップルジュース	ぶどうゼリー カルシウムウエハース	チョコパウンドケーキ レモンティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	カスタードケーキ グレープジュース
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
食	ごはん すまし汁 赤魚の煮付け さといものゆず味噌かけ マンゴーゼリー	山菜そば ゆかりごはん えんどうの山椒炒め ヨーグルト オレンジソース	ごはん わかめスープ 八宝菜 菜花のピーナツ和え 杏仁豆腐	ごはん えのきの味噌汁 <small>マスの利休焼き/きこのハンバーグ</small> さつまいもと昆布の煮付け フルーチェ ぶどう	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 大根の青じそ和え メロンゼリー	ごはん 麩の味噌汁 牛肉の野菜炒め かぼちゃの煮付け バナナ
間食	アイスクリーム レモンティー	抹茶まんじゅう 緑茶	クリームコンフェ カフェオレ	オレンジゼリー カルシウムウエハース	蒸しケーキ はちみつレモン	ホットケーキ サイダー
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
食	炒飯 中華スープ レタスとエビのサラダ フルーチェ りんご	ごはん 大根の味噌汁 <small>さばの生姜煮/豚肉の生姜炒め</small> もやしの和風和え ぶどうゼリー	きつねうどん 菜めし なすの甘辛煮 バナナ	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉の梅照り焼き アスパラサラダ ヨーグルト ストロベリーソース	ごはん すまし汁 豚肉のオイスターソース炒め いんげんのお浸し 杏仁豆腐	ごはん コーンポタージュ デミグラスハンバーグ えんどうのソテー マンゴーゼリー
間食	ドームケーキ こしあん ぶどうサイダー	しっとりミニケーキ レモンティー	プリン カルシウムウエハース	紫芋まんじゅう ほうじ茶	ドーナツ ミルクティー	今川焼き 緑茶
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
食	ごはん 菜花の味噌汁 <small>さわらのつけ焼き/牛肉のしぐれ煮</small> ちくわの炒め煮 ピーチゼリー	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の香味炒め さといもの煮付け 杏仁豆腐	ごはん 豆腐の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツの辛子和え ヨーグルト ブルーベリーソース	五目ぎしめん わかめごはん ピーマンとウィンナーの炒め物 マンゴーゼリー	ごはん すまし汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ フルーチェ パイン	ごはん ほうれん草の味噌汁 さばのみりん焼き じゃがいもの煮物 バナナ
間食	ミルクケーキ グレープジュース	コアイチゴ カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶	紅茶のバウムクーヘン カフェオレ	やわらかおかき のりしお 緑茶	コーヒーロールケーキ アップルジュース