

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
食	今月の献立(平均)		赤飯 ほうれん草の味噌汁 さわらの南部焼き かぼちゃの煮付け 杏仁豆腐	きつねぎしめん 梅菜めし なすと厚揚げの甘辛煮 ヨーグルトブルーベリーソース	松花堂弁当 <small>ごはん・吉野汁 鶏肉のこはく煮 さといものゆず味噌かけ 白菜のお浸し・いちごゼリー</small>	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 れんこんの炒め煮 マンゴーゼリー
間食	エネルギー：689kcal たんぱく質：22.6g 脂質：20.0g 炭水化物：101.8g 食塩相当量：3.3g		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 オレンジジュース	レモンケーキ カフェオレ	ロールケーキ コーラ
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
食	ごはん 小松菜の味噌汁 あじの梅照り焼き さつまいもの炒り煮 青りんごゼリー	七塔そうめん ゆかりごはん 星のコロッケ すいか	ごはん 麩の味噌汁 牛肉の野菜炒め アスパラのドレッシング和え マンゴーゼリー	ごはん 白菜の味噌汁 さわらの幽庵焼き えんどうの炒め物 フルーチェピーチ	ツナピラフ コーンポタージュ ブロッコリーのサラダ バナナ	ごはん えのきの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 青菜の磯和え 杏仁豆腐
間食	バウムクーヘン グレープジュース	七塔ゼリー カルシウムウエハース	セレクトケーキ ミルクティー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	クリームコンフェ レモンティー	小倉パン 緑茶
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
食	味噌ラーメン ごはん 焼売の中華あんかけ 杏仁豆腐	ごはん かきたま汁 あじの南蛮漬け 菜花のごま和え マンゴーゼリー	ごはん えのきの味噌汁 <small>鶏肉のマヨネーズ焼き/赤魚の煮付け</small> さといもの煮付け バナナ	カレーライス プレーンオムレツ トマトサラダ マスカットゼリー	ごはん わかめの味噌汁 とんかつのおろしあんかけ キャベツの生姜和え フルーチェりんご	ごはん 麩の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き えんどうのカニカマ和え ヨーグルトストロベリーソース
間食	ドーナツ サイダー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	しっとりミニケーキ カフェオレ	ドームケーキ こしあん オレンジジュース	カステラ ミルクティー
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
食	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 切干大根の煮物 フルーチェメロン	ごはん ポタージュスープ トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ バナナ	かきたまうどん 菜めし えんどうの山椒炒め ぶどうゼリー	ごはん すまし汁 <small>豚肉のオイスターソース炒め/さばの梅味噌煮</small> アスパラのツナ和え 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル 菜花のソテー ヨーグルトオレンジソース	うなぎ丼 吸い物 ふきとたけのこの白和え バナナ
間食	やわらかおかきのりしお 緑茶	オレンジゼリー カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶	チーズ蒸しケーキ アップルジュース	紅茶のバウムクーヘン カフェオレ	ホットケーキ レモンティー
	27日	28日	29日	30日	31日	
食	ごはん 大根の味噌汁 <small>赤魚の照り煮/牛肉のしぐれ煮</small> さつまいもサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	中華丼 中華スープ いんげんのナムル ピーチゼリー	ごはん すまし汁 さばの香味焼き じゃがいもの煮物 フルーチェオレンジ	ごはん 菜花の味噌汁 鶏天みぞれあんかけ もやしの和風和え マンゴーゼリー	たぬきそば わかめごはん 信田煮 杏仁豆腐	
間食	どら焼き ほうじ茶	プレーン蒸しケーキ ミルクティー	コーヒークリームワッフル グレープジュース	プリン カルシウムウエハース	もみじまんじゅう 緑茶	