



デイサービスだんし 月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼	赤飯 すまし汁 鮭のさらさ蒸し 里芋の味噌煮 豚肉ともやしのサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ゆで鶏のみぞれがけ なすのひすい煮 海藻サラダ ゼリー	にぎり寿司 すまし汁 牛肉とごぼうのしくれ煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ハムカツ 大根の旨煮 アスパラの和え物 フルーツ	カレーうどん おにぎり 玉子の吹き寄せ焼き 春菊の磯辺和え フルーツ	あんかけチャーハン ワンタンスープ 焼き餃子 春雨サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンフライ かぶの煮物 オクラのわさび和え ゼリー
エネルギー	602kcal	560kcal	619kcal	664kcal	649kcal	617kcal	688kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼	豚肉のスタミナ丼 味噌汁 がんもの煮物 スパゲッティサラダ フルーツ	ご飯 南瓜のポタージュ 白身魚の香草パスタ粉焼き ロールキャベツ煮込み チーズサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 すき焼き風 にら玉炒め 人参サラダ ゼリー	まいたけご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筑前煮 アスパラのピザ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のごま生姜焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーの菜種和え フルーツ	郷土料理(北海道) 海鮮丼 すまし汁 北海道風茶碗蒸し 温野菜のたらこチーズソース 小豆の파이まんじゅう	茸あんかけそば おにぎり 野菜の天麩羅 さっぱりしその実和え ゼリー
エネルギー	675kcal	658kcal	774kcal	644kcal	629kcal	715kcal	736kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼	ご飯 味噌汁 鯖の菜種焼き 大根の煮物 アスパラの和え物 フルーツ	エビフライカレー ブロッコリーとハムのステーキ 盛り合わせサラダ 漬物 フルーツ	そぼろ丼 味噌汁 ぜんまい炒り煮 青梗菜の胡麻酢和え ゼリー	しっぽくうどん おにぎり 豆腐のふわふわ蒸し もやしの磯辺和え フルーツ	ご飯 味噌汁 白身魚の竜田揚げ 肉団子の含め煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ	ご飯 すまし汁 照り焼きハンバーグ なすの田楽 オクラのしらす和え ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の柚子胡椒焼き 湯葉ひろうすの煮物 春雨サラダ フルーツ
エネルギー	616kcal	713kcal	613kcal	519kcal	629kcal	812kcal	705kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼	洋風散らし寿司 すまし汁 炊き合わせ もやしの梅和え フルーツ	行楽弁当 	オムライスデミグラスがけ コンソメスープ フレッシュサラダ フルーツポンチ	ご飯 沢煮椀 鯖の西京焼き 寄せ湯葉の揚げ出し 小松菜のおかか和え ゼリー	ご飯 すまし汁 牛肉とニョクノ芽の炒め物 里芋の煮物 白菜の甘酢和え フルーツ	塩ラーメン おにぎり 春巻き もやしの中華和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のチャブチェ ブロッコリーの蟹あんかけ 沢庵と胡瓜の和え物 フルーツ
エネルギー	599kcal	743kcal	617kcal	786kcal	644kcal	588kcal	592kcal
	29日	30日					
昼	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 海老とアスパラの炒め物 キャベツの塩昆布和え ゼリー	麻婆茄子丼 わかめスープ かに焼売 青菜の和え物 フルーツ					
エネルギー	632kcal	714kcal					

* 仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。