

# 献立予定表

2022年7月1日(金) ~ 2022年7月31日(日)  
 小金井市立本町高齢者在宅サービスセンター

デイサービス

昼食



(お知らせ)  
 献立表に間食内容が表記されていますが、栄養価には含まれておりませんので、ご了承ください。

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
ご飯(60g) コンソメスープ チーズオムレツ 南瓜サラダ 鶏肉とほうれん草のソテー  (間食) ヨーグルト  エネルギー 483kcal 脂質 13.3g たんぱく質 22.6g 食塩相当量 2.5g		ご飯(60g) 味噌汁(豆腐) 鮭のムニエル ワカメサラダ 小松菜のお浸し  (間食) ソファール(いちご)  エネルギー 436kcal 脂質 7.0g たんぱく質 24.0g 食塩相当量 3.5g		ご飯(60g) 味噌汁(キャベツ) ゴーヤチャンプルー 切干大根の煮付け 野菜のナムル  (間食) はちみつレモンゼリー  エネルギー 456kcal 脂質 11.2g たんぱく質 20.1g 食塩相当量 3.4g		七夕食 七夕そうめん 天ぷら(海老・野菜) 鶏肉の中華風和え物 果物(メロン)  (間食) 七夕ゼリー  エネルギー 474kcal 脂質 12.4g たんぱく質 30.1g 食塩相当量 3.6g		三色丼 豆腐の清汁 浅漬け(大根・きゅうり) フルーチェ  (間食) ピーチゼリー  エネルギー 518kcal 脂質 14.0g たんぱく質 21.8g 食塩相当量 2.4g		ご飯(60g) 味噌汁(なす) 鶏肉のトマト煮 金平ごぼう いんげんの生姜醤油和え  (間食) プリン  エネルギー 468kcal 脂質 9.1g たんぱく質 22.7g 食塩相当量 2.4g	
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
ご飯(60g) けんちん汁 煮魚(赤魚) じゃが芋の香り焼き なめこおろし  (間食) ミカンゼリー  エネルギー 525kcal 脂質 13.4g たんぱく質 22.9g 食塩相当量 2.8g		ご飯(60g) コンソメスープ(小松菜・コーン) 肉団子の煮込み シーザーサラダ ソファール(いちご)  (間食) 水ようかん(こしあん)  エネルギー 538kcal 脂質 15.4g たんぱく質 19.8g 食塩相当量 2.9g		ご飯(60g) 味噌汁(小松菜) チキン南蛮 胡瓜の酢の物 野菜のごまみそ和え  (間食) グレープゼリー  エネルギー 507kcal 脂質 15.0g たんぱく質 22.2g 食塩相当量 3.6g		ご飯(60g) 味噌汁(えのき) かれいのねぎ風味蒸し 豆腐ステーキ 小松菜のお浸し  (間食) ラフランスゼリー  エネルギー 476kcal 脂質 12.0g たんぱく質 24.1g 食塩相当量 3.1g		ご飯(60g) すまし汁(大根) 鯖の味噌焼き 南瓜の含め煮 小松菜のツナマヨ和え  (間食) ヨーグルト  エネルギー 476kcal 脂質 10.9g たんぱく質 23.3g 食塩相当量 3.1g		海鮮塩焼きそば 中華スープ 温泉卵 杏仁豆腐  (間食) イチゴゼリー  エネルギー 473kcal 脂質 13.5g たんぱく質 27.8g 食塩相当量 3.3g	
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
ゆかりご飯 味噌汁(なめこ・ねぎ) 茄子のはさみ焼き オクラサラダ 煮豆(金時・うぐいす)  (間食) お楽しみおやつ  エネルギー 528kcal 脂質 10.4g たんぱく質 20.1g 食塩相当量 3.1g		中華丼 わかめスープ 和風サラダ マンゴープリン  (間食) アイス(バニラ)  エネルギー 481kcal 脂質 12.4g たんぱく質 21.8g 食塩相当量 3.0g		ご飯(60g) 味噌汁(白菜) カジキの五目炒め 煮ころがし(里芋) 小松菜のお浸し  (間食) ソファール(ピーチ)  エネルギー 461kcal 脂質 9.1g たんぱく質 21.9g 食塩相当量 3.4g		ご飯(60g) 味噌汁(小松菜) 豚肉のチーズ焼き 冷奴 トマトのごま和え  (間食) リンゴゼリー  エネルギー 495kcal 脂質 15.9g たんぱく質 23.4g 食塩相当量 2.3g		ご飯(60g) 麩と絹さやの清汁 ヒレカツ 茶碗蒸し 長芋の酢の物  (間食) ヨーグルト  エネルギー 528kcal 脂質 11.9g たんぱく質 28.4g 食塩相当量 2.9g		●土用の丑の日● 鰻ちらし そーめん汁 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し  (間食) フルーチェ(パイナップル)  エネルギー 518kcal 脂質 15.4g たんぱく質 23.7g 食塩相当量 3.3g	
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
冷やし中華 エピッシュウマイ3ヶ フルーツポンチ  (間食) ソファール(ピーチ)  エネルギー 534kcal 脂質 15.5g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 3.1g		パエリア コンソメスープ ポテトサラダ 果物のヨーグルトかけ  (間食) ミカンゼリー  エネルギー 497kcal 脂質 9.5g たんぱく質 23.5g 食塩相当量 3.4g		ご飯(60g) 味噌汁(にら) 干草焼き 豚肉のソース炒め さつま芋のミルク煮  (間食) プリン  エネルギー 529kcal 脂質 12.6g たんぱく質 23.0g 食塩相当量 2.7g		ちらし寿司 豆腐の清汁 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ  (間食) ヨーグルト  エネルギー 541kcal 脂質 12.0g たんぱく質 20.2g 食塩相当量 3.6g		ご飯 味噌汁(里芋) かれいの和風あん 厚焼き玉子 小松菜の磯和え  (間食) アイス(チョコ)  エネルギー 456kcal 脂質 9.4g たんぱく質 23.4g 食塩相当量 3.3g		ドライカレー わかめスープ れんこんの梅サラダ 果物のヨーグルトかけ  (間食) ソファール  エネルギー 550kcal 脂質 17.7g たんぱく質 18.5g 食塩相当量 3.5g	