
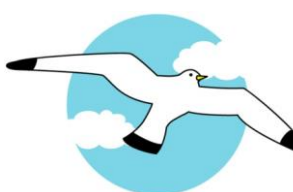




ファミリーマイホームデイサービスセンター

期 間：2020/8/1～2020/8/31

2020年8月献立表

施設長	センター長	管理栄養士

	月	火	水	木	金	土		
屋食	31日							1日
	エネルギー 568 kcal ご飯 味噌汁 豚肉と里芋の南蛮煮 冬瓜のえびあんかけ オクラと長芋の和え物 リンゴコンポート たんぱく質 25.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.5 g 食塩 3.0 g							エネルギー 458 kcal ご飯 清汁 白身魚のネギ味噌焼き 五目きんぴら インゲンのごま和え リンゴコンポート たんぱく質 19.7 g 脂質 10.4 g 炭水化物 68.3 g 食塩 2.5 g
間	栗まんじゅう 44 kcal						グレープゼリー 48 kcal	
屋食	3日	4日	5日	6日	7日	8日		
	エネルギー 655 kcal ご飯 味噌汁 チキンカツ やみつピーマンソテー 人参サラダ ヨーグルト たんぱく質 28.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 87.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 520 kcal ご飯 わかめスープ 鮭のムニエル 野菜ソテー タラモサラダ みかんコンポート たんぱく質 21.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 74.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 439 kcal ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ヨーグルト たんぱく質 21.8 g 脂質 5.6 g 炭水化物 72.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 503 kcal 釜飯風井 清汁 豆腐のなめ茸あん もずくの酢の物 パインコンポート たんぱく質 20.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 81.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 552 kcal ご飯 味噌汁 豚肉のごま味噌煮 冬瓜のえびあんかけ 青じそ和え ヨーグルト たんぱく質 24.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 81.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 546 kcal ご飯 清汁 茹で豚の梅肉和え 茄子とピーマンの味噌煮 ポテトサラダ ヨーグルト たんぱく質 21.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 77.1 g 食塩 2.4 g		
間	バウムクーヘン 100 kcal	どらやき 63 kcal	ももゼリー 88 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal	いちごサブレ 93 kcal	ココアムース 100 kcal		
屋食	10日	11日	12日	13日	14日	15日		
	エネルギー 493 kcal ご飯 清汁 白身魚のネギ味噌焼き 里芋のそぼろあん 山羊とアボカドのわさび和え ヨーグルト たんぱく質 23.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 75.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 603 kcal ご飯 味噌汁 豚肉のピカタ 刻み昆布と大豆の煮物 キャベツのしそ和え 桃のコンポート たんぱく質 25.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 72.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 557 kcal ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ じゃがいものそぼろあん ほうれん草のお浸し ヨーグルト たんぱく質 26.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 77.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 483 kcal ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き アスパラのソテー キャベツの胡麻サラダ キウイフルーツ たんぱく質 22.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 66.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 493 kcal ご飯 オニオンスープ タンドリーチキン 空豆と海老のガーリックソテー フロッコリーサラダ ヨーグルト たんぱく質 29.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 74.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 648 kcal 麦飯 すいとん汁 サバの味噌煮 きんぴらごぼう ねばねば野菜のさっぱり和え パナナ たんぱく質 22.0 g 脂質 20.1 g 炭水化物 94.8 g 食塩 2.3 g		
間	人形焼き 80 kcal	キャラメルバウム 107 kcal	クレープ 89 kcal	グレープゼリー 48 kcal	薄皮まんじゅう 44 kcal	チョコバウム 97 kcal		
屋食	17日	18日	19日	20日	21日	22日		
	エネルギー 480 kcal ご飯 味噌汁 カジキのトマトソースかけ 冬瓜のベーコン煮 胡瓜の酢の物 洋梨のコンポート たんぱく質 19.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 71.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 557 kcal とうもろこしご飯 味噌汁 サワラの山椒焼き ふきと筍の土佐煮 オクラと山芋の和え物 ヨーグルト たんぱく質 32.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 74.5 g 食塩 4.6 g	エネルギー 470 kcal ご飯 味噌汁 炒り鳥 鷹元と海老のガーリックソテー カリフラワーの甘酢漬 ヨーグルト たんぱく質 23.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 78.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 548 kcal 梅ご飯 味噌汁 えびつくね 野菜ソテー 切り干し大根サラダ すいか たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 77.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 475 kcal ご飯 清汁 赤魚の煮付け 鷹元の炒め煮 山芋とアボカドのわさび和え ヨーグルト たんぱく質 23.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 71.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 665 kcal ご飯 もずくスープ エビフライ トマトビーンズ ねばねば野菜のさっぱり和え ヨーグルト たんぱく質 28.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.7 g 食塩 2.3 g		
間	水ようかん 103 kcal	ミルクゼリー 94 kcal	いちごサブレ 73 kcal	黒糖まんじゅう 44 kcal	ももゼリー 88 kcal	シナモンケーキ 114 kcal		
屋食	24日	25日	26日	27日	28日	29日		
	エネルギー 583 kcal ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 さつま芋のサラダ ヨーグルト たんぱく質 19.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 102.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 507 kcal ご飯 春雨スープ 豆腐と海老の辛味炒め 絹さやの炒め物 ナムル 洋梨のコンポート たんぱく質 21.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 73.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 432 kcal ゆかりご飯 味噌汁 カレイの煮付 里芋の煮物 キャベツのからし和え ヨーグルト たんぱく質 23.4 g 脂質 2.3 g 炭水化物 75.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 596 kcal ご飯 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ風 冬瓜のかにあんかけ 山芋の酢の物 リンゴコンポート たんぱく質 22.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 80.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 545 kcal ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 オクラの磯和え ヨーグルト たんぱく質 24.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 90.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 487 kcal ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き じゃがいもの煮物 コールスローサラダ 洋梨のコンポート たんぱく質 18.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.6 g		
間	クレープ 89 kcal	抹茶ろーるけーき 66 kcal	アイスクリーム 72 kcal	ミルクゼリー 94 kcal	人形焼き 80 kcal	水ようかん 103 kcal		

注：表示栄養価には、間食は含まれていません。また、献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承下さい。