

2016年 8月 上井草ふれあいの家 予定献立表



社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831

	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)
	赤飯 味噌汁 鮭の塩焼き なすとしらすの炒め物 卵豆腐 果物 吹雪まんじゅう I補† -:609kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.8g 脂質 :12.4g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 ミックスフライ オクラと長芋の梅おかかかえ 果物 れんこんの煮物 抹茶ケーキ I補† -:629kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.2g 脂質 :14.8g 塩分 :3.3g	ご飯 中華スープ 回鍋肉 水餃子 やわらか杏仁 もやしのナムル きみしぐれ I補† -:591kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.9g 脂質 :20.9g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 さわらの長葱蒸し 白菜とホタテの炒め物 果物 里芋の磯和え グレープゼリー I補† -:605kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.7g 脂質 :15.8g 塩分 :3.2g	夏野菜ポークカレー コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け フルーチェ (ピーチ) 果物 (すいか) I補† -:616kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.1g 脂質 :19.2g 塩分 :3.1g	わかめご飯 清汁 黒めばるの味噌漬け焼き 筑前煮 なすの浅漬け 果物 カステラ I補† -:580kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.8g 脂質 :10.3g 塩分 :3.0g
8月7日(日)	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ 厚揚げの煮物 果物 いんげんの炒め物 あんみつ I補† -:625kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.8g 脂質 :14.1g 塩分 :3.0g	韓国風ビビンバ丼 ワカメスープ チャプチェ 果物 春巻きのあんかけ 梅ようかん I補† -:640kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.0g 脂質 :14.5g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 かにかま入り卵焼き がんもと長芋の煮物 きゅうりと茗荷の酢の物 果物 ロールケーキ I補† -:613kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.2g 脂質 :14.7g 塩分 :2.8g	ミルクロール コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 生野菜サラダ 果物 ほうれん草とエリンギのソテー ブッセケーキ I補† -:551kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.4g 脂質 :20.5g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き きざみ昆布の煮物 果物 なすと貝割れのごま和え わらび餅 I補† -:628kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.1g 脂質 :19.1g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ モロヘイヤと油揚げの煮物 果物 切干大根の炒め物 シュークリーム I補† -:601kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :19.0g 塩分 :3.1g
8月14日(日)	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)
お休み	麦ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛炒め とろろ芋 果物 にら玉 キャロットゼリー I補† -:628kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.9g 脂質 :14.0g 塩分 :3.3g	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハワイアンソテー トマトサラダ フルーチェ (みかん) チンゲン菜のバター醤油炒め 果物 (すいか) I補† -:602kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.0g 脂質 :16.7g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し 白菜とえのきのごま和え 果物 黒糖まんじゅう I補† -:629kcal ｸﾞﾊﾟｸ:28.6g 脂質 :15.1g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 豚肉とゴーヤの炒め物 大根サラダ 果物 しらたきと人参の煮物 バニラアイス I補† -:577kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.8g 脂質 :15.2g 塩分 :3.3g	ご飯 清汁 白身魚の照り焼き 厚揚げの煮物 ぬた和え 果物 きんつば I補† -:639kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.7g 脂質 :12.2g 塩分 :2.9g	ご飯 味噌汁 手作りコロッケ きのこの和風マリネ 果物 いんげんの炒め物 マドレーヌ I補† -:691kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :23.4g 塩分 :3.1g
8月21日(日)	8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩麴炒め 春雨の酢の物 果物 かぶの水晶煮 たい焼き I補† -:604kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.3g 脂質 :11.7g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き きざみ昆布と大豆の煮物 果物 もやしのくるみ和え エクレア I補† -:573kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.3g 脂質 :17.4g 塩分 :3.3g	夏野菜チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 梅ゼリー I補† -:612kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.2g 脂質 :17.7g 塩分 :3.0g	ゆかりご飯 味噌汁 カレーのおろしポン酢 さつま芋のそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え 果物 和風パンケーキ I補† -:592kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.4g 脂質 :13.4g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ 生野菜サラダ 果物 きのこことハムのソテー 酒まんじゅう I補† -:623kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.0g 脂質 :15.5g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ 白菜とさつま揚げの煮物 果物 小松菜とあさりの和え物 どらやき I補† -:654kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.3g 脂質 :17.6g 塩分 :3.2g
8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	★ひとことメモ ・冬瓜  冬瓜の旬は7月～10月です。夏野菜ですが冬の瓜と書くのは熟すと皮が厚くなり、冬まで貯蔵できるからです。90%以上が水分でさっぱりとした食感。体を冷やす作用があるので、冬ではなく夏に味わいたいものです。 ・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。		
お休み	ご飯 かき玉汁 さわらの西京焼き オクラと冬瓜の煮物 果物 モロヘイヤの和え物 フルーチェ (ヨーグルト) I補† -:558kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :13.1g 塩分 :2.9g	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 しゅうまい きゅうりと人参のナムル 果物 水まんじゅう (こしあん) I補† -:553kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.1g 脂質 :13.1g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 めばるのラビゴットソースがけ かぼちゃサラダ 果物 小松菜とコーンのソテー ストロベリーアイス I補† -:603kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.9g 脂質 :16.3g 塩分 :3.2g			