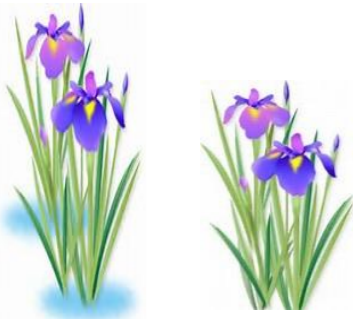




# 2017年 5月 上井草デイサービス予定献立表



	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
	赤飯 清汁 赤魚の西京焼き 金平ごぼう 菜の花の菊花和え 果物 もみじまんじゅう I補† -578kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :10.5g 塩分 :2.8g	ご飯 味噌汁 とんかつ かぶのかに風味あんかけ 果物 もやしの和風サラダ 抹茶ケーキ 八十八夜 I補† -624kcal ｸﾞﾊﾟｸ:16.3g 脂質 :18.8g 塩分 :2.9g	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 なすのそぼろ炒め 果物 白菜の磯和え 栗ようかん I補† -644kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.4g 脂質 :11.9g 塩分 :2.9g	ご飯 清汁 松風焼き 里芋の煮物 果物 キャベツの浅漬け ヨーグルトムース I補† -569kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.2g 脂質 :10.7g 塩分 :3.1g	穴子ちらし寿司 清汁 端午の節句 炊き合わせ 果物2点盛り いんげんのわさび和え かしわ餅 I補† -609kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.4g 脂質 :10.7g 塩分 :3.3g	ポークカレー コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け 果物 青りんごゼリー I補† -616kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.3g 脂質 :14.8g 塩分 :2.7g
5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
お休み	ご飯 中華スープ 酢鶏 もやしのナムル 春巻きあんかけ 果物 吹雪まんじゅう I補† -642kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.1g 脂質 :14.3g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 刺身の盛り合わせ 揚げ出し豆腐 果物 菜の花の辛子和え カスタードケーキ I補† -587kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.0g 脂質 :16.4g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 豚ロースのはちみつ焼き きのこの炒め物 果物 かぶのゆかり和え フルーツ寒天 I補† -592kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.1g 脂質 :12.6g 塩分 :2.9g	ご飯 清汁 天ぷらの盛り合わせ ごぼうとれんこんの炒め煮 うどの酢味噌和え 果物 抹茶ようかん I補† -617kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.2g 脂質 :9.6g 塩分 :3.1g	サンドウィッチ コンソメスープ 鶏肉とそら豆のクリームシチュー 果物 フレンチサラダ キャラメルカップケーキ I補† -589kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.6g 脂質 :22.7g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 鮭の煮付け がんもと長芋の煮物 果物 小松菜のピーナツ和え フルーチェ(いちご) I補† -576kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.5g 脂質 :11.3g 塩分 :3.3g
5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
お休み	ご飯 コーンポタージュ カレイのトマトチーズ焼き じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 果物 キャベツサラダ ブッセケーキ I補† -626kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.8g 脂質 :20.3g 塩分 :2.9g	ご飯 味噌汁 豚肉のネギ塩焼き きざみ昆布の煮物 白花豆煮 果物 桃山 I補† -634kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.3g 脂質 :11.6g 塩分 :2.7g	ご飯 味噌汁 あじの野菜あんかけ きゅうりとしらすの酢の物 果物 里芋の煮物 プリン I補† -604kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.4g 脂質 :10.2g 塩分 :3.3g	十五穀米 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 五目煮豆 果物 なめたけおろし ココア蒸しパン I補† -622kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.5g 脂質 :11.0g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 赤魚と焼き豆腐の煮物 なすの揚げ浸し 果物 キャベツの土佐酢和え グレープゼリー I補† -608kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.1g 脂質 :13.5g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 手作りコロッケ マカロニサラダ 果物 うぐいす豆煮 きんつば I補† -648kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.5g 脂質 :10.1g 塩分 :2.8g
5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 豚ロースのおろしソースがけ 厚揚げの煮物 果物 チンゲン菜の和え物 カステラ I補† -607kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.1g 脂質 :17.7g 塩分 :3.1g	たけのこご飯 味噌汁 たらのごま焼き 炊き合わせ 果物 きゅうりの浅漬け スイスロール I補† -602kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.4g 脂質 :14.0g 塩分 :3.3g	ご飯 中華スープ チンジャオロース 水餃子 杏仁フルーツ 人参のナムル たい焼き I補† -614kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.7g 脂質 :12.9g 塩分 :3.2g	ご飯 清汁 さばの西京焼き ひじき煮 果物 白菜のわさび和え ピーチゼリー I補† -586kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.5g 脂質 :14.6g 塩分 :3.1g	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 生野菜サラダ 果物 ほうれん草のバター醤油炒め マドレーヌ I補† -626kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.4g 脂質 :19.4g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 さわらの菜種焼き さつま芋のそぼろあん きゅうりの塩昆布和え 果物 抹茶入りわらび餅 I補† -626kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.9g 脂質 :13.3g 塩分 :2.8g
5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	ひとことメモ ★グリーンアスパラ  タンパク質が比較的多く、体力回復、美肌に効果があるアスパラギン酸を含んでいます。カロテン、ビタミンB2、食物繊維も豊富です。太くまっすぐ伸び、穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイントです。		
お休み	しらすご飯 味噌汁 枝豆と桜海老のかき揚げ ふきのおかか煮 果物 いんげんのごま和え 黒糖まんじゅう I補† -629kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.9g 脂質 :11.9g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の香味ソースがけ カリフラワーとしめじのソテー 果物 トマトサラダ きなこミルクムース I補† -591kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.7g 脂質 :14.9g 塩分 :3.3g	五目ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 茶碗蒸し 大根の酢の物 果物 エクレア I補† -584kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.4g 脂質 :15.0g 塩分 :3.2g	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		

・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。