



2017年 8月 上井草ふれあいの家 予定献立表



	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
	赤飯 味噌汁 しらす入り卵焼き なすとピーマンの炒め物 果物 きゅうりの昆布茶和え 吹雪まんじゅう I補† -:590kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.2g 脂質 :14.1g 塩分 :3.2g	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 梅ようかん I補† -:637kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.8g 脂質 :14.5g 塩分 :3.3g	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 大根の酢の物 グレープゼリー I補† -:556kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :13.0g 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 果物 和風パンケーキ I補† -:621kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.7g 脂質 :18.6g 塩分 :3.1g	わかめご飯 清汁 あじの味噌漬け焼き 筑前煮 果物 小松菜の辛し和え ロールケーキ I補† -:588kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.2g 脂質 :14.2g 塩分 :3.2g
8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
お休み	ご飯 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ ほうれん草のくるみ和え 果物 卵豆腐 フルーツ寒天 I補† -:570kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.1g 脂質 :13.0g 塩分 :3.2	韓国風ビビンバ丼 わかめスープ 海鮮風チヂミ チャプチェ風 杏仁フルーツ カルピス&ピーチゼリー I補† -:604kcal ｸﾞﾊﾟｸ:17.3g 脂質 :13.1g 塩分 :3.1g	納涼祭 いなり寿司 清汁 ソース焼きそば 冷奴 みょうがときゅうりの酢の物 すいか I補† -:562kcal ｸﾞﾊﾟｸ:16.2g 脂質 :20.8g 塩分 :3.0g	ちらし寿司 清汁 お好み焼き 味噌ポテト ところてん カステラ I補† -:612kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.3g 脂質 :12.2g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 たらきのこ蒸し きざみ昆布と大豆の煮物 果物 なすと貝割れのごま和え わらび餅 I補† -:610kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.5g 脂質 :12.0g 塩分 :3.2g
8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)
お休み	麦飯 味噌汁 牛肉の甘辛煮 とろろ芋 果物 蓮根の煮物 メロンゼリー I補† -:638kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :10.9g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 ほっけのおろし煮 炒り豆腐 果物 かぶの浅漬け ブッセケーキ I補† -:578kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.1g 脂質 :17.5g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き ぜんまいの煮物 里芋のすんだ和え 果物 黒糖まんじゅう I補† -:632kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.0g 脂質 :10.9g 塩分 :3.1g	ご飯 清汁 さばの味噌野菜蒸し 人参サラダ 果物 さつま芋のレーズン煮 バナナアイス I補† -:643kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.7g 脂質 :17.8g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしソースがけ 白滝の炒り煮 茶福豆煮 カップケーキ(キャラメル) I補† -:560kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.8g 脂質 :13.2g 塩分 :3.0g
8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
お休み	ご飯 コンソメスープ 白身魚のラビゴットソースがけ 春雨の和え物 果物 切干大根の煮物 たい焼き I補† -:623kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.1g 脂質 :12.8g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 豚肉のバター醤油煮 ポテトサラダ 果物 ひじき煮 エクレア I補† -:596kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.8g 脂質 :17.5g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 あじの野菜あんかけ 厚揚げの炒め煮 ほうれん草の和え物 果物 いちごゼリー I補† -:627kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.0g 脂質 :17.3g 塩分 :3.1g	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(りんご) すいか I補† -:606kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.7g 脂質 :18.1g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 果物 小松菜とあさりの和え物 栗まんじゅう I補† -:648kcal ｸﾞﾊﾟｸ:27.4g 脂質 :12.0g 塩分 :3.1g
8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	★ひとことメモ ・夏野菜を食べましょう!  なすやトマトなどの色鮮やかな夏野菜が店頭に並んでいます。これらの夏野菜は、カリウムと水分を多く含んでいます。カリウムは身体にたまったナトリウムを排出し、水分は血液濃度を薄くしてくれるので、身体が涼しくなり、しのぎやすくなるといわれています。汗をたくさんかく季節になるので、季節の恵みをたっぷり頂きましょう。
お休み	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタードマヨ焼き 白滝とピーマンの炒め物 果物 トマトサラダ ストロベリーアイス I補† -:569kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.9g 脂質 :17.0g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 かじきの和風ムニエル さつま芋の含め煮 モロヘイヤの和え物 果物 もみじまんじゅう I補† -:645kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.2g 脂質 :12.9g 塩分 :3.1g	ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め 小松菜のおかか和え 果物 南瓜サラダ ロールケーキ(きなこ) I補† -:620kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.3g 脂質 :16.9g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 エビフライ もずく酢 果物 ハム入りスクランブルエッグ 栗ようかん I補† -:644kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.7g 脂質 :14.8g 塩分 :3.1g	

・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。

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