

月間献立表

令和2年9月

デイサービスセンター新橋さくらの園

		2020年9月1日(火)	2020年9月2日(水)	2020年9月3日(木)	2020年9月4日(金)	2020年9月5日(土)
昼食		五目御飯	米飯	米飯	米飯	米飯
		いわしの梅煮	スペイン風オムレツ	太刀魚のきのこあんかけ	豚肉のストロガノフ風	あおひらすの蒸し野菜かけ
		里芋の鶏そぼろあんかけ	ラタトゥイユ	海老ボールと大根の煮物	クリームコロッケ	ぜんまいの煮物
		いかとワカメの酢味噌和え	ブロッコリーサラダ	伴三糸	コンポート(甘夏)	紅あずまサラダ
		吸い物	コンソメスープ	吸い物	コンソメスープ	吸い物
栄養量	E	505kcal	510kcal	448kcal	649kcal	521kcal
	P	30.2g	19.9g	23.0g	19.5g	18.6g
	F	12.4g	17.8g	11.4g	30.5g	18.6g
	S	3.3g	4.3g	3.0g	3.1g	2.2g
		2020年9月7日(月)	2020年9月8日(火)	2020年9月9日(水)	2020年9月10日(木)	2020年9月11日(金)
昼食	冷やし中華 (ごまだれ) 3色しゅうまい パンナコッタ	米飯	栗ご飯	米飯	米飯	米飯
		ヒレカツ	鮭のバター焼き酢橘添え	カニ玉風甘酢あん	豚角煮と冬瓜の炊き合わせ	鯖のおろし煮
		カラフルビーツサラダ	菊花和え	切り干し大根のナムル	ゴーヤチャンプルー	きのこのバターいため
		ブロッコリーの昆布茶和え	フルーツ (ぶどう)	杏仁豆腐	大根とたくあんの納豆和え	キャベツとホタテの和え物
		コンソメスープ	吸い物	中華スープ	味噌汁	味噌汁
栄養量	E	479kcal	472kcal	439kcal	461kcal	627kcal
	P	20.6g	22.3g	23.6g	17.5g	27.2g
	F	13.5g	16.1g	11.5g	12.0g	29.2g
	S	3.5g	2.7g	2.3g	3.5g	4.2g
		2020年9月14日(月)	2020年9月15日(火)	2020年9月16日(水)	2020年9月17日(木)	2020年9月18日(金)
昼食	米飯 さわらの変わり味噌焼き なすの田舎煮 青梗菜のお浸し 吸い物	チキンライスお月様添え	米飯	ソース焼きそば	米飯	米飯
		クリームコロッケ	たらこの山椒焼き	水餃子	チキンカレー	すき焼き風煮
		サーモンソテー	かぶのそぼろ煮	マンゴープリン	塩麹キャベツ	れんこんとかにかまの甘酢
		フルーツ(バナナ)	はくさいとにんじんのゴマ酢和え		フルーツサラダ	フルーツ (バナナ)
		コンソメスープ	吸い物		コンソメスープ	吸い物
栄養量	E	421kcal	634kcal	409kcal	510kcal	565kcal
	P	21.6g	13.8g	18.6g	16.2g	22.2g
	F	11.3g	30.8g	11.0g	15.0g	14.6g
	S	2.6g	2.8g	2.5g	2.0g	3.2g

E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分

献立は、都合により変更になることもあります。



月間献立表

令和2年9月

デイサービスセンター新橋さくらの園

		2020年9月21日(月)	2020年9月22日(火)	2020年9月23日(水)	2020年9月24日(木)	2020年9月25日(金)	2020年9月26日(土)
昼食		 敬老の日 お祝い膳をご用意します。 お楽しみに！	米飯 親子煮 もずくと茗荷の酢の物 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 和風ロールキャベツ きんぴらごぼう ベーコンソテー 吸い物	米飯 あじの南蛮漬け なめたけ豆腐 アスパラとトマトのサラダ 味噌汁	米飯 しそ入りチキンハンバーグ ほうれん草とハムの和え物 小松菜のおかか炒め煮 味噌汁	米飯 太刀魚の塩麴蒸し 大根とベーコンの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁
	栄養量		448kcal 21.0g 8.4g 3.3g	503kcal 18.1g 18.1g 3.1g	497kcal 23.2g 20.2g 3.4g	429kcal 21.0g 11.3g 3.0g	450kcal 21.2g 11.3g 3.7g
		2020年9月28日(月)	2020年9月29日(火)	2020年9月30日(水)			
昼食		米飯 白身魚のフリッター 若鶏と冬瓜の煮物 きゅうり浅漬け 味噌汁	三色丼 あげなすの和風あんかけ 大根とにんじんのナムル 吸い物	米飯 鯖のジェノバソースかけ 白菜とツナの炒め物 ぶどうとりんごのゼリー 味噌汁			
	栄養量	514kcal 32.4g 8.7g 4.0g	447kcal 17.3g 16.1g 3.0g	482kcal 21.0g 16.6g 2.1g			

調理レク



7月の調理レクは、
 鮭の和風ムニエル。



カラフルな夏野菜と
 ホットプレートで焼きました。



すいかは皮を使ったゼリーです。
 思ったよりもすいかになってなかなか好評でした。
 ごはんはお赤飯です。



毎年恒例、山の日！
 ことしも行楽弁当作りを利用者の皆さんと。



おにぎりは枝豆ごはんとうもろこしごはん。夏の味。

