

月間献立表

令和1年8月

ケアサポートセンター十思

						2019年8月1日(木)	2019年8月2日(金)	2019年8月3日(土)
朝食						米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食						米飯 牛皿 <small>めかぶとかぶときゅうりのサラダ</small> ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 酢豚 ブロッコリーの中中華サラダ フルーチェ 中華スープ	米飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁
夕食						米飯 魚の南蛮漬け 豆腐サラダ フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚の照り焼き がんもどきと冬瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 かにと豆腐の旨煮 青菜のおひたし りんごゼリー 中華スープ
栄養量		E 1310kcal P 57.6g F 37.2g C 7.5g	E 1335kcal P 55.4g F 34.2g C 8.0g	E 1422kcal P 63.1g F 46.3g C 9.2g	E 1298kcal P 55.7g F 28.0g C 6.3g	E 1375kcal P 58.2g F 42.1g C 8.0g	E 1364kcal P 53.8g F 39.0g C 8.5g	E 1377kcal P 45.1g F 48.4g C 6.1g
		2019年8月4日(日)	2019年8月5日(月)	2019年8月6日(火)	2019年8月7日(水)	2019年8月8日(木)	2019年8月9日(金)	2019年8月10日(土)
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食		米飯 ハンバーグトマトソース カリフラワーサラダ コーヒゼリー コンソメスープ	米飯 三色丼 ほうれん草の胡麻和え イチゴオレゼリー 味噌汁	米飯 かに玉風甘酢あん ぎょうざスープ マンゴープリン	米飯 茄子の味噌炒め 中華和え ミルクプリン 中華スープ	米飯 チキンクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ フルーツヨーグルト	米飯 すき焼き風煮 紅白なます カルピスゼリー 味噌汁	米飯 チキンピカタ コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ
夕食		米飯 鯖の味噌煮 大根のきんぴら フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 きのこ卵の炒め フルーツ 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き 大根と牛肉の煮物 ヨーグルト和え 吸い物	米飯 魚のムニエルオーロラソース マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 田楽 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き がんもどきと冬瓜の煮つけ フルーツ 吸い物
栄養量		E 1319kcal P 50.2g F 34.4g C 6.7g	E 1332kcal P 59.6g F 40.5g C 8.0g	E 1445kcal P 61.3g F 42.8g C 9.4g	E 1349kcal P 48.3g F 39.3g C 6.1g	E 1285kcal P 54.6g F 31.2g C 6.1g	E 1274kcal P 53.8g F 30.7g C 9.1g	E 1180kcal P 49.3g F 30.3g C 3.9g
		2019年8月11日(日)	2019年8月12日(月)	2019年8月13日(火)	2019年8月14日(水)	2019年8月15日(木)	2019年8月16日(金)	2019年8月17日(土)
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール
昼食		米飯 鶏のから揚げ 卵焼き おひたし フルーツ 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 大学芋 もずく酢 中華スープ	米飯 親子煮 <small>きゅうりとかにかまの酢の物</small> ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 カレーライス キャベツのコールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯 鶏肉のチリソース煮 かぶのサラダ 抹茶ゼリー 中華スープ	米飯 焼肉 <small>錦糸卵とトマトの中中華サラダ</small> 青りんごゼリー 味噌汁	米飯 あじフライ たらもポテト ワインゼリー 味噌汁
夕食		米飯 魚の西京漬け焼き きんぴらごぼう ミカンヨーグルト 吸い物	米飯 魚の南蛮漬け おから煮 フルーツ 味噌汁	米飯 おでん 白菜ゆかりあえ フルーツ	米飯 オムレツ和風野菜かけ じゃがいものぼくぼく煮 フルーツ缶 味噌汁	米飯 魚の味噌焼き 豆腐のきのこあんかけ フルーツ 吸い物	米飯 魚の和風ムニエル 切り干し大根サラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 えび玉 はるさめの中華風酢の物 フルーツ 中華スープ
栄養量		E 1442kcal P 53.8g F 51.6g C 7.2g	E 1410kcal P 54.1g F 42.7g C 8.9g	E 1238kcal P 54.1g F 28.2g C 8.2g	E 1298kcal P 44.6g F 27.7g C 7.3g	E 1343kcal P 57.4g F 27.8g C 8.4g	E 1382kcal P 61.6g F 42.0g C 9.4g	E 1367kcal P 53.2g F 30.7g C 5.9g

月間献立表

令和1年8月

ケアサポートセンター十思

	2019年8月18日(日)	2019年8月19日(月)	2019年8月20日(火)	2019年8月21日(水)	2019年8月22日(木)	2019年8月23日(金)	2019年8月24日(土)
朝食	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール
昼食	米飯 ポークピカタ 花野菜サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 チキン南蛮 キャベツとわかめの白和え ブルーチェ 吸い物	中華丼 カリフラワーの中華和え イチゴミルク羹 ワンタンスープ	米飯 なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ コーヒゼリー	米飯 回鍋肉 もやしのナムル マンゴープリン 中華スープ	炊き込みご飯 豆腐ステーキエビあんかけ 黒糖寒天 さつま汁	米飯 チキンカツ ポテトサラダ 青リンゴゼリー コンソメスープ
夕食	米飯 魚のかす漬け焼き なす南蛮 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 ぶり大根 五目金平煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のゆずみそ焼き とまとと卵の炒め フルーツ 豚汁	米飯 魚の塩焼き 牛肉と野菜のソテー フルーツ 味噌汁	米飯 魚のハーブ焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の山椒焼き 鶏肉と野菜のよろず和え フルーツ 味噌汁	米飯 あなごの柳川風 紅白なます フルーツ 味噌汁
栄養量	E	1406kcal	1472kcal	1531kcal	1577kcal	1319kcal	1211kcal
	P	52.7g	55.6g	70.4g	59.5g	54.4g	55.9g
	F	48.2g	54.7g	46.3g	59.2g	34.4g	26.1g
	C	7.9g	8.0g	9.9g	5.7g	7.9g	8.2g
	2019年8月25日(日)	2019年8月26日(月)	2019年8月27日(火)	2019年8月28日(水)	2019年8月29日(木)	2019年8月30日(金)	2019年8月31日(土)
朝食	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール
昼食	米飯 八宝菜 3色しゅうまい フルーツ 中華スープ	米飯 スペイン風オムレツ ナポリタン オレンジゼリー コンソメスープ	米飯 肉豆腐 きのこのバター炒め ぶどうとりんごのゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉タルタルソース 里芋のそぼろ炒め煮 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 つくね焼き 白菜としらすの和え物 ワインゼリー 味噌汁	ハヤシライス きゅうりと帆立のサラダ イチゴオレゼリー コンソメスープ	米飯 海老のチリソース煮 キャベツの中華サラダ 杏仁豆腐 わかめスープ
夕食	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き じゃがいものコンソメ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の生姜炒め 風呂吹き大根 フルーツ 味噌汁	米飯 しゅうまいの野菜あん 中華和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 厚揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚の塩焼きおろしポン酢 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁	米飯 魚のゆずみそ焼き とまとと卵の炒め フルーツ 豚汁
栄養量	E	1257kcal	1484kcal	1316kcal	1275kcal	1305kcal	1363kcal
	P	47.2g	57.7g	49.5g	54.2g	59.5g	59.8g
	F	32.4g	37.2g	36.4g	32.8g	28.8g	41.8g
	C	8.4g	9.3g	8.6g	5.8g	7.5g	8.9g

7月3日に七夕行事食を
作りました。

< メニュー >

- 七夕ちらし寿司
- 冬瓜のかにあん
- そうめんゼリー寄せ
- デザート
(スイカ、抹茶クレープ)

