



# 土支田デイサービスセンター 9月献立表



	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食 3時		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ たい焼き エネルギー 581kcal	ご飯 清汁 豚肉のもろみ焼き ひじき煮 ほうれん草紫和え 漬物 あんみつ エネルギー 534kcal	ご飯 味噌汁 鱈フライ お麩の卵とじ 長芋の磯和え 漬物 ケーキ エネルギー 671kcal	ご飯 味噌汁 カレーのみぞれ煮 きのごソテー ポテトサラダ 漬物 ケーキ  エネルギー 592kcal	親子丼 味噌汁 南瓜の煮付け 春雨の酢の物 ケーキ エネルギー 651kcal
7	8	9	10	11	12	
昼食 3時	ご飯 スープ 麻婆茄子 大根の煮物 モロヘイヤの酢の物 漬物 ミルクくずもち エネルギー 564kcal	やわらかビーフ(防災食) スープ シーフードマリネ風サラダ 福神漬 フルーツポンチ おやつ作り エネルギー 661kcal	ご飯 スープ 味噌チキンカツ 里芋の煮物 マカロニサラダ 漬物 水ようかん エネルギー 591kcal	冷したぬきうどん 筑前煮 ツナサラダ フルーツ ドーナツ エネルギー 571kcal	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ビーフソテー ブロッコリーのごま酢和え フルーツ カルピスゼリー エネルギー 559kcal	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 厚揚げの煮物 オクラのおかか和え フルーツ [A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A]エネルギー 688kcal [B]エネルギー 643kcal
14	15	16	17	18	19	
昼食 3時	<b>健寿祝う会</b> 			ご飯 味噌汁 白身魚フライ じゃが芋の煮物 白菜の梅まぶし 漬物 杏仁豆腐 エネルギー 560kcal	豚丼 味噌汁 冬瓜のあんかけ フルーツ フルーツチェ エネルギー 532kcal	ご飯 味噌汁 鯖の南部焼 切干大根煮 かフラワーの甘酢 漬物 バナナパフェ エネルギー 621kcal
おまんじゅう エネルギー 670kcal	おまんじゅう エネルギー 695kcal	おまんじゅう エネルギー 700kcal	杏仁豆腐 エネルギー 560kcal	フルーツチェ エネルギー 532kcal	バナナパフェ エネルギー 621kcal	
21	22	23	24	25	26	
昼食 3時	ちゃんぽん 焼き餃子 さつまいものサラダ フルーツ [A] 選択おやつ [B] 選択おやつ [A]エネルギー 599kcal [B]エネルギー 616kcal	ご飯 味噌汁 豚肉の青椒風 粉ふき芋 揚げ茄子の浸し 漬物 りんごゼリー エネルギー 500kcal	ご飯 スープ 鮭のマヨネーズ焼き 大根の煮物 花野菜サラダ 漬物 マンゴープリン エネルギー 515kcal	そぼろ丼 味噌汁 がんもの煮物 フルーツ ココアプリン エネルギー 504kcal	ご飯 味噌汁 さわらの有馬煮 大根の味噌田楽 スパゲティサラダ フルーツ 黒糖ゼリー エネルギー 575kcal	ご飯 スープ 鶏肉の甘酢炒め ジャーマンポテト キャベツのゆかり和え フルーツ 豆乳プリン エネルギー 570kcal
[A]エネルギー 599kcal [B]エネルギー 616kcal	エネルギー 500kcal	エネルギー 515kcal	エネルギー 504kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 570kcal	
28	29	30	<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;">  <p>都合により献立を変更する場合がございます。 ご了承ください。</p>  </div>			
ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしのポン酢和え 南瓜の煮物 漬物 ロールケーキ エネルギー 550kcal	ご飯 けんちん汁 ほっけの塩焼き オムレツ キャベツと若布の和え物 漬物 ヨーグルトムース エネルギー 542kcal	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 ほうれん草ごま和え フルーツ ぶどうゼリー  エネルギー 620kcal				