



# 土支田デイサービスセンター7月献立表



	月	火	水	木	金 1	土 2	
屋 食	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。					ご飯 味噌汁 コロッケ 大根と蟹風味くずあん 胡瓜とワカメの酢の物 漬物 カルピスゼリー エネルギー 542kcal	ご飯 味噌汁 蒸し鶏と根菜のごまだれ じゃが芋金平 菜の花の辛子和え フルーツ 黒糖かん エネルギー 526kcal
3時							
屋 食	4 ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬 里芋のごま味噌煮 春雨サラダ フルーツ ヨーグルトムース エネルギー 540kcal	5 七夕そうめん 里芋の煮物 人参サラダ スイカ リクエスト	6 七夕そうめん がんもの煮物 ポテトサラダ スイカ	7 そうめん 厚揚げの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え スイカ	8 ご飯 味噌汁 大豆と鶏挽肉のトマト煮 粉ふき芋 華風和え フルーツ ケーキ エネルギー 566kcal	9 そばろ井 清汁 大根の蟹あんかけ (手作りおかず) ケーキ エネルギー 527kcal	
3時							
屋 食	11 菜飯 味噌汁 アジフライ 南瓜のそぼろあんかけ カリフラワーの甘酢 漬物 バナナパフェ エネルギー 571kcal	12 ビーフカレー(備蓄) スープ コールスローサラダ 福神漬 フルーツポンチ たい焼き エネルギー 598kcal	13 親子丼 味噌汁 南瓜の煮付け 切干大根の柚子風味 キャロットゼリー エネルギー 540kcal	14 ご飯 スープ 麻婆茄子 野菜の卵とじ オクラの和え物 漬物 どら焼き エネルギー 557kcal	15 ハヤシライス スープ スパゲティサラダ フルーツヨーグルト プリン エネルギー 575kcal	16 ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 オムレツ 胡瓜の土佐醤油 漬物 黒糖まんじゅう エネルギー 517kcal	
3時							
屋 食	18 ご飯 味噌汁 豚肉の炒め煮 高野豆腐含め煮 オクラのおかか和え 漬物 ぶどうゼリー エネルギー 503kcal	19 豚丼 清汁 さつま芋の甘煮 フルーツ 豆乳プリン エネルギー 511kcal	20 ご飯 味噌汁 ゴーヤチャンプルー 切干大根煮 マカロニサラダ 漬物 ミルクくずもち エネルギー 580kcal	21 ご飯 味噌汁 鮭のおろし煮 蒸し餃子 ミモザサラダ フルーツ りんごゼリー エネルギー 534kcal	22 ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ ジャーマンポテト 花野菜サラダ 漬物 ロールケーキ エネルギー 566kcal	23 ご飯 味噌汁 鯖の葱味噌焼き 炒り豆腐 ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 はちみつレモンゼリー エネルギー 586kcal	
3時							
屋 食	25 ご飯 スープ 中華風蒸し鶏 ビーフソテー 竹輪のゴママヨ和え 漬物 水ようかん エネルギー 602kcal	26 ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 冬瓜水晶煮 ひじきサラダ 漬物 コーヒーゼリー エネルギー 573kcal	27 ご飯 味噌汁 チキンソテー 春雨のスープ煮 南瓜サラダ 漬物 [A] 選択おやつ [B] 選択おやつ エネルギー 695kcal [B] 692kcal	28 ご飯 味噌汁 豆腐とエビの中華煮 じゃが芋の煮物 もやしのポン酢和え 漬物 あんドーナツ エネルギー 533kcal	29 ご飯 味噌汁 サーモンフライ 里芋の含め煮 きのこと小松菜のごま和え 漬物 豆乳くずもち エネルギー 550kcal	30 ひつまぶし 清汁 高野豆腐の煮物 フルーツ リクエスト アイスクリーム エネルギー 541kcal	
3時							