デイサービスセンター　千種の苑

2021年7月　献立表

お知らせ！！

☆7/9.10皆様と一緒におやつレク
「生春巻きスイーツ」を作ります。
☆7/19.20に天ぷらバイキングを行います。
☆7/24 《地域巡り④》今回は【関東】
「日光ゆば丼」です。
☆7/29.30誕生会「穴子入り巻き寿司・天ぷら」
おやつは「ケーキ」です。

	1日 木	2日 金	3日 土
昼食	ごはん 鰺の塩焼き なすとつみれの煮物 ブロッコリーの菜種和え 清汁 白桃缶	ごはん 鶏肉のかりん揚げ ぜんまい煮 きゅうりの青じそ和え 味噌汁 ミックスフルーツ	ごはん 鰆の幽庵焼き 南瓜の塩こうじ煮 白菜のホタテ風味和え 味噌汁 パイナップル缶
	エネルギー 507 Ｋｃａｌ	エネルギー 649 Ｋｃａｌ	エネルギー 529 Ｋｃａｌ
おやつ	吹雪饅頭	ドームケーキ（カスタード）	オレンジゼリー
	エネルギー 102 Ｋｃａｌ	エネルギー 117 Ｋｃａｌ	エネルギー 40 Ｋｃａｌ

	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金	10日 土
昼食	夏野菜カレー 漬物 フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ごはん おろしとんかつ 小松菜の煮浸し カリフラワーの和風ドレッシング和え 清汁 キウイ	炊き込みごはん 七夕そうめん 炊き合わせ すいか	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き 南瓜のソテー キャベツのフレンチサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	ごはん 豚肉のはちみつ生姜煮 なすのしぎ炒め チンゲン菜のおろし醤油和え 清汁 パイナップル缶	ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものレモン煮 もやしの辛子マヨネーズ和え 清汁 オレンジ
	エネルギー 655 Ｋｃａｌ	エネルギー 536 Ｋｃａｌ	エネルギー 539 Ｋｃａｌ	エネルギー 556 Ｋｃａｌ	エネルギー 652 Ｋｃａｌ	エネルギー 540 Ｋｃａｌ
おやつ	チョコレート饅頭	コーヒーゼリー	ソフトクレープ（バニラ）	ココアワッフル	【おやつレク】 スイーツ春巻き	【おやつレク】 スイーツ春巻き
	エネルギー 76 Ｋｃａｌ	エネルギー 51 Ｋｃａｌ	エネルギー 87 Ｋｃａｌ	エネルギー 77 Ｋｃａｌ	エネルギー 265 Ｋｃａｌ	エネルギー 265 Ｋｃａｌ

	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木	16日 金	17日 土
昼食	ごはん 鰆の西京焼き 里芋のそぼろ煮 もやしの柚子かつお和え 味噌汁 キウイ	わかめごはん 塩ラーメン 肉巻き 豆サラダ ミックスフルーツ	マーボー豆腐丼 キャベツのオイスター炒め ほうれん草の中華和え 中華スープ 白桃缶	ごはん コロッケの盛り合わせ 冬瓜のくず煮 オクラの昆布和え 味噌汁 オレンジ	ごはん 鰺の山椒焼き 切干大根の炒め煮 菜の花の和え物 清汁 なし缶	ごはん 卵焼きトマトソースかけ いんげんのバター炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ メロンゼリー
	エネルギー 568 Ｋｃａｌ	エネルギー 692 Ｋｃａｌ	エネルギー 548 Ｋｃａｌ	エネルギー 559 Ｋｃａｌ	エネルギー 554 Ｋｃａｌ	エネルギー 625 Ｋｃａｌ
おやつ	スイスロール	どら焼き（ずんだ）	バウムクーヘン	アイス風	酒饅頭	シュークリーム
	エネルギー 106 Ｋｃａｌ	エネルギー 102 Ｋｃａｌ	エネルギー 74 Ｋｃａｌ	エネルギー 88 Ｋｃａｌ	エネルギー 76 Ｋｃａｌ	エネルギー 63 Ｋｃａｌ

	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土 関東
昼食	【天ぷらバイキング】 ごはん 天ぷら 漬物 和え物 清汁 フルーツ盛り合わせ	【天ぷらバイキング】 ごはん 天ぷら 漬物 和え物 清汁 フルーツ盛り合わせ	ごはん 鱈のおろし煮 南瓜の旨煮 シロナの柚子かつお和え 味噌汁 みかん缶	ゆかりごはん とろろそば えび茶巾 チンゲン菜のわさび和え りんご缶	ごはん 牛肉の韓国風炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草のねりごま和え 清汁 ミックスフルーツ	【地方巡り】 日光ゆば丼（栃木） 味噌ポテト（埼玉） 小松菜のなめたけ和え 建長汁（神奈川） なし缶（千葉）
			エネルギー 491 Ｋｃａｌ	エネルギー 568 Ｋｃａｌ	エネルギー　Ｋｃａｌ	エネルギー 659 Ｋｃａｌ
おやつ	パンケーキ（きな粉黒蜜）	ドームケーキ（チョコ）	かすてら饅頭	ソフトクレープ（バナナ）	水ようかん	クリームワッフル
	エネルギー 62 Ｋｃａｌ	エネルギー 104 Ｋｃａｌ	エネルギー 77 Ｋｃａｌ	エネルギー 87 Ｋｃａｌ	エネルギー 73 Ｋｃａｌ	エネルギー 76 Ｋｃａｌ

	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金	31日 土
昼食	菜飯 冷やしうどん 大根と豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮つけ ミックスフルーツ	ごはん 牛肉のごま味噌炒め 五目卵焼き チンゲン菜のレモン和え 清汁 みかん缶	《土用丑の日》 ひつまぶし風 ブロッコリーのおかか煮 白菜の酢の物 味噌汁 マスカットゼリー	【誕生会】 穴子の巻き寿司 天ぷら 茶碗蒸し シロナのポン酢和え 清汁 すいか	【誕生会】 穴子の巻き寿司 天ぷら 茶碗蒸し シロナのポン酢和え 清汁 すいか	ごはん 白身魚のカレームニエル マカロニソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ マンゴー缶
	エネルギー 595 Ｋｃａｌ	エネルギー 580 Ｋｃａｌ	エネルギー 521 Ｋｃａｌ	エネルギー 692 Ｋｃａｌ	エネルギー 692 Ｋｃａｌ	エネルギー 532 Ｋｃａｌ
おやつ	どら焼き（こしあん）	カスタードケーキ	抹茶ババロア	ケーキ 紅茶	ケーキ 紅茶	ココア蒸しパン
	エネルギー 99 Ｋｃａｌ	エネルギー 123 Ｋｃａｌ	エネルギー 78 Ｋｃａｌ	エネルギー 163 Ｋｃａｌ	エネルギー 163 Ｋｃａｌ	エネルギー 83 Ｋｃａｌ

※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。