

2015 8月 桂千代原ロデイサービスセンター 今月のごはん

月	火	水	木	金	土	日
						1 鯖の西京焼き 茄子の旨煮 デザート エネルギー 528kcal 塩分 3.20g カリウム 651.0mg
3	4	5	6	7	8	9
ローストチキン ひじきと春雨の和え物 デザート エネルギー 616kcal 塩分 3.30g カリウム 668.0mg	ちらし寿司 冬瓜の炊き合わせ デザート エネルギー 510kcal 塩分 3.80g カリウム 619.0mg	お好み焼き 菜果サラダ デザート エネルギー 663kcal 塩分 3.10g カリウム 606.0mg	フライ盛合せ 茄子のおろし和え デザート エネルギー 5669kcal 塩分 3.50mg カリウム 827.0mg	鯖のごまだれ焼き マセドアンサラダ デザート エネルギー 617kcal 塩分 2.80g カリウム 915.0mg	肉じゃが 変り奴豆腐 デザート エネルギー 536kcal 塩分 3.80g カリウム 962.0mg	
10	11	12	13	14	15	16
八宝菜風 カリフラワーのピクルス デザート エネルギー 548kcal 塩分 3.20g カリウム 758.0mg	鯖の塩麹焼き 茄子の田楽 デザート エネルギー 584kcal 塩分 3.70g カリウム 724.0mg	牛鍋井 さやいんげんの玉子とじ デザート エネルギー 535kcal 塩分 3.60g カリウム 661.0mg	鮭の焼き浸し 炊き合わせ デザート エネルギー 542kcal 塩分 2.80g カリウム 816.0mg	にしんの軟らか煮 法蓮草の菜種和え デザート エネルギー 554kcal 塩分 2.90g カリウム 821.0mg	すきやき風煮 千草焼き デザート エネルギー 630kcal 塩分 3.20g カリウム 872.0mg	
17	18	19	20	21	22	23
魚と豆腐の炊合せ 茄子のしぎ焼き デザート エネルギー 522kcal 塩分 3.40g カリウム 652.0mg	鶏肉の照り焼き 炊き合わせ デザート エネルギー 576kcal 塩分 3.10g カリウム 722.0mg	キャベツと鶏団子煮 中華風豆腐サラダ デザート エネルギー 569kcal 塩分 3.40g カリウム 671.0mg	豚生姜焼き かぼちゃサラダ デザート エネルギー 596kcal 塩分 3.30g カリウム 817.0mg	夏の散らし寿司 炊き合せ デザート エネルギー 479kcal 塩分 3.80g カリウム 625.0mg	鰯の 에스パーシユ風 太もやしとニラのナムル デザート エネルギー 567kcal 塩分 2.50g カリウム 697.0mg	
24	25	26	27	28	29	30
太刀魚の焼き浸し 南瓜のそぼろ煮 デザート エネルギー 641kcal 塩分 3.00g カリウム 816.0mg	冷 麺 豆腐サラダ&ハニーポテト デザート エネルギー 488kcal 塩分 3.70g カリウム 539.0mg	鯖の照り焼き 切干大根の炒め煮 デザート エネルギー 610kcal 塩分 3.60g カリウム 877.0mg	カレーライス ミモザサラダ デザート エネルギー 600kcal 塩分 2.70g カリウム 8030mg	鶏肉の治部煮 胡瓜とイカの酢の物 デザート エネルギー 559kcal 塩分 3.20g カリウム 695.0mg	エビピラフ 盛合せサラダ デザート エネルギー 610kcal 塩分 3.20g カリウム 866.0mg	
31						
酢 豚 里芋の煮っころがし デザート エネルギー 525kcal 塩分 2.80g カリウム 863.0mg	 					