



2015 10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 豚肉と大根の炒め煮 春雨の酢の物 デザート エネルギー 538kcal 塩分 3.40g カリウム 743mg	2 三色そばろごはん 春菊と白菜の柚子香和え デザート エネルギー 518kcal 塩分 3.40mg カリウム 689.0mg	3 鯖の塩焼き 炊き合わせ デザート エネルギー 566kcal 塩分 3.00g カリウム 636.0mg	4
			5 揚げ魚の甘酢がらめ ひじきと野菜の和え物 デザート エネルギー 675kcal 塩分 3.20g カリウム 846mg	6 ビーフシチュー 菜果サラダ デザート エネルギー 651kcal 塩分 3.30g カリウム 774.0mg	7 ローストチキン 切干大根の酢の物 デザート エネルギー 545kcal 塩分 2.60g カリウム 827.0mg	
12 散らし寿司 白和え&茶碗蒸し デザート エネルギー 564kcal 塩分 3.60g カリウム 618.0mg	13 鰯の黄金焼き ひじき大豆煮 デザート エネルギー 476kcal 塩分 3.10g カリウム 666.0mg	14 煮込みハンバーグ 棒々鶏サラダ デザート エネルギー 552kcal 塩分 2.90g カリウム 824.0mg	15 特製ラーメン 野菜のナムル デザート エネルギー 436kcal 塩分 3.70g カリウム 513.0mg	16 銀鮭の塩麹焼き きんぴらごぼう デザート エネルギー 557kcal 塩分 3.00g カリウム 703.0mg	17 牛肉の柳川風煮 大根のわさマヨ和え デザート エネルギー 589kcal 塩分 3.60g カリウム 711.0mg	18
19 中華丼 里芋のおかか煮 デザート エネルギー 508kcal 塩分 2.70g カリウム 793.0mg	20 焼肉風炒め 酢の物 デザート エネルギー 518kcal 塩分 3.20g カリウム 782.0mg	21 松花堂弁当	22 鶏肉のマーメイド'焼き 炊き合わせ デザート エネルギー 551kcal 塩分 3.20g カリウム 635.0mg	23 カレーライス 盛合せサラダ デザート エネルギー 663kcal 塩分 3.30g カリウム 965.0mg	24 豚肉の香味焼き マカロニサラダ デザート エネルギー 628kcal 塩分 2.60g カリウム 675.0mg	
26 すき焼風煮 酢の物 デザート エネルギー 547kcal 塩分 3.40g カリウム 800.0mg	27 鮭と紫蘇の散らし寿司 揚げ茄子浸し デザート エネルギー 491kcal 塩分 2.70g カリウム 541.0mg	28 酢豚 さつま芋の金平風 デザート エネルギー 556kcal 塩分 2.80g カリウム 815.0mg	29 大根と牛すじの煮物 金銀豆腐 デザート エネルギー 53kcal 塩分 3.90g カリウム 872.0mg	30 白身魚の干草焼き ひじき大豆煮 デザート エネルギー 607kcal 塩分 3.50g カリウム 816.0mg	31 ハロウィン 海老ピラフ ハンバーグ&サラダ かぼちゃのスープ&デザート エネルギー 549kcal 塩分 3.60g カリウム 815.0mg	

