

2016 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	2	3	4	5	6	7
ローストチキン 春雨と胡瓜の酢の物 デザート	鯛のマリネ 茄子とがんもの旨煮 デザート	お好み焼き 菜果サラダ デザート	フライ盛り合わせ 茄子のおろし和え デザート	鯖のごまだれ焼き マセドアンサラダ デザート	ミートオムレツ 小松菜の炒め煮 デザート	7
エネルギー 塩分 カリウム 611kcal 3.10g 670.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 558kcal 2.30g 797.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 540kcal 2.80g 677.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 674kcal 3.90g 864.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 629kcal 2.70g 982.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 550kcal 3.20g 866.0mg	
8	9	10	11	12	13	14
鶏肉と茄子の甘辛煮 野菜のごま和え デザート	冷 麺 ハニーポテト デザート	夏の散らし寿司 大根のわさマヨ和え デザート	鮭とピーマンの焼き浸し 炊き合わせ デザート	にしんの柔らか煮 法連草の和え物 デザート	すきやき風煮 千草焼き デザート	14
エネルギー 塩分 カリウム 500kcal 3.20g 814.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 592kcal 2.10g 668.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 507kcal 3.80g 653.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 547kcal 2.80mg 814.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 547kcal 2.90g 810.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 625kcal 3.20g 860.0mg	
15	16	17	18	19	20	21
メバルと豆腐の炊き合せ 茄子のしぎ焼き デザート	混ぜ寿司 炊き合わせ デザート	きやべつと鶏団子煮 中華風豆腐サラダ デザート	カレーの唐揚げ ひじき大豆煮 デザート	ハッシュドビーフ 棒々鶏サラダ デザート	鶏肉のマーマレード焼 切干大根の和え物 デザート	21
エネルギー 塩分 カリウム 526kcal 3.50g 677.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 540kcal 3.90g 660.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 575kcal 3.40g 748.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 3.00g 822.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 612kcal 3.20g 683.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 554kcal 3.10g 820.0mg	
22	23	24	25	26	27	28
鯛のエスカベージュ風 豚肉と小松菜の洋風煮 デザート	カツの玉子とじ 明太子スパゲティーサラダ デザート	さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 デザート	カレーライス ミモザサラダ デザート	鶏肉の治部煮 胡瓜といかの酢の物 デザート	あなごの天井 法連草のお浸し デザート	28
エネルギー 塩分 カリウム 597kcal 2.60g 725.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 625kcal 3.70g 719.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 597kcal 3.30g 863.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 591kcal 3.00g 810.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 618kcal 3.30g 712.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 653kcal 3.70g 829.0mg	
29	30	31				
焼肉風 カリフラワーのピクルス デザート	揚げ鯖のそめおろし添え 茄子の田楽 デザート	ピラフ&焼き餃子 太もやしとニラのナムル デザート				
エネルギー 塩分 カリウム 548kcal 3.00g 812.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 636kcal 3.20g 733.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 607kcal 3.90g 565.0mg				