

7月							施設
あいあい・放課後等デイサービス(常食A)							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
昼食	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草と人参のお浸し すまし汁(麩・わかめ) コンポート(りんご)	ご飯 カレイの揚げ煮 かぼちゃ添え 小松菜の錦糸和え 味噌汁(豆腐・アゲ) オレンジ	うめ御飯 冷やし豚きつねうどん 白菜の煮浸し 白桃缶	ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め オクラの胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) キウイフルーツ	ご飯 メロン のり塩チキン 付)ブロッコリー・トマト チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯 バナナ スズキの照り焼き 付)小松菜の和え物 南瓜の含め煮 味噌汁(なす・揚げ)	
カロリー	338 kcal	339 kcal	393 kcal	361 kcal	341 kcal	328 kcal	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
昼食	ご飯 親子とじ キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(里芋・アゲ) オレンジゼリー	ご飯 八宝菜 ナムル(ほうれん草・人参・きゅうり) 中華スープ(大根・ねぎ) ヨーグルト	ご飯 鮭の焼き浸し なすと油揚げの煮物 味噌汁(南瓜・わかめ) パイン缶	チキンカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ スープ(白菜・人参) みかん缶	ご飯 太刀魚のポン酢煮 しろ菜のお浸し 味噌汁(茄子・ねぎ) バナナ	鶏そぼろ丼 ほうれん草のマヨネーズ和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ぶどうゼリー	
カロリー	344 kcal	354 kcal	354 kcal	353 kcal	352 kcal	365 kcal	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
昼食		ご飯 鶏肉とさつま芋の味噌餡 チンゲン菜とツナのサラダ すまし汁(麩・かまぼこ) コンポート(りんご)	スタミナ丼 キャベツと胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし・ねぎ) バナナ	ご飯 スイカ 鱈のみりん焼き 付)焼き豆腐・オクラ じゃが芋の煮物 味噌汁(ほうれん草)	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 ひじきの煮つけ 味噌汁(里芋・わかめ) 白桃缶	ご飯 りんご 煮込みハンバーグ 付)粉ふき芋 白菜サラダ スープ(チンゲン菜・にんじん)	
カロリー	0 kcal	365 kcal	366 kcal	347 kcal	336 kcal	360 kcal	
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
昼食	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのごまドレッシング和え 味噌汁(小松菜・にんじん) みかん缶	ご飯 バナナ 鱈の蒲焼き 付)ほうれん草のお浸し 茄子の煮浸し 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯 よだれ鶏 ナムル(ほうれん草・もやし・きゅうり) 中華スープ(コーン・ねぎ) ぶどうゼリー	ご飯 豚肉の冷しゃぶ ポン酢かけ ポテトサラダ 味噌汁(茄子・ねぎ) 白桃缶	ご飯 鶏肉と豆腐の旨塩煮 キャベツと玉ねぎの酢の物 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	わかめ御飯 醤油ラーメン 切干大根の煮物 みかんジュース	
カロリー	341 kcal	354 kcal	388 kcal	340 kcal	353 kcal	403 kcal	
日付	29日	30日	31日				
昼食	ご飯 白身魚のトマト煮 南瓜サラダ スープ(白菜・人参) パイン缶	ご飯 豚じゃが キャベツと竹輪のごま和え 味噌汁(チンゲン菜・わかめ) みかん缶	ゆかりご飯 (冷)豚しゃぶと揚げ茄子そうめん 煮奴 りんご				
カロリー	355 kcal	331 kcal	402 kcal				