

8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	日曜日	
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
昼食				ご飯 (冷)鶏肉の南蛮漬け 白菜の煮浸し すまし汁(麩・ねぎ) オレンジ	ご飯 みかん缶 スズキの照り焼き 付)焼き豆腐・オクラ しろ菜のお浸し 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ハヤシライス キャベツのサラダ スープ(ベーコン・しいたけ) 黄桃缶	
カロリー				345 kcal	324 kcal	346 kcal	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
昼食	ご飯 蒸し鶏 小松菜の中華風煮浸し 中華スープ(大根・わかめ) オレンジ	菜飯 野菜うどん きゅうりの酢の物 バナナ	ご飯 赤魚の揚げだし ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁(もやし・ねぎ) みかん缶	牛丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁(豆腐・アゲ) ぶどうゼリー	ご飯 豚肉と豆腐のポン酢煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) スイカ	ご飯 オレンジゼリー 鱈の蒲焼き 付)ほうれん草のお浸し なすと油揚げの煮物 すまし汁(麩・とろろ昆布)	
カロリー	319 kcal	384 kcal	359 kcal	358 kcal	336 kcal	372 kcal	
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食	ご飯 コンポート(りんご) チキンステーキ 付)カリフラワー・ブロッコリー 大根の煮付け 味噌汁(チンゲン菜・わかめ)	ご飯 豚肉と豆腐の卵とじ 小松菜のなめたけ和え 味噌汁(なす・揚げ) スイカ	ご飯 メロン 鮭のピカタ 付)ゆでキャベツ・トマト 南瓜サラダ スープ(大根・わかめ)	ご飯 パイ缶 鶏肉のマーマレード煮 付)粉ふき芋・人参グラッセ 白菜の甘酢和え すまし汁(豆腐・アゲ)	おかか御飯 ぶっかけ冷やしそうめん ひじきの煮つけ バナナ		
カロリー	0 kcal	345 kcal	347 kcal	325 kcal	344 kcal	398 kcal	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
昼食	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋の中華風サラダ 中華スープ(小松菜・白菜) コンポート(りんご)	ご飯 プリン(卵なし) カレーの味噌煮 付)里芋・人参 キャベツと胡瓜の胡麻酢和え すまし汁(素麺・ほうれん草)	わかめ御飯 醤油ラーメン ナムル(ほうれん草・もやし・にんじん) マンゴープリン	ご飯 (冷)豚肉ともやしのゆかり和え 切干大根の煮物 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) みかん缶	ご飯 白桃缶 金目鯛の塩焼き 付)さつま芋の甘煮・さやいんげん カリフラワーと豆苗のサラダ 味噌汁(小松菜・にんじん)	ご飯 りんごジュース チキンバーグ 付)ゆでキャベツ・トマト 南瓜の洋風煮 スープ(白菜・ねぎ)	
カロリー	371 kcal	336 kcal	477 kcal	365 kcal	343 kcal	360 kcal	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	ご飯 みかん缶 太刀魚の照り焼き 付)ほうれん草のお浸し 茄子の味噌煮 すまし汁(麩・ねぎ)	ご飯 パイ缶 ミートローフ 付)カリフラワー・かぼちゃ 白菜と人参の洋風煮浸し スープ(チンゲン菜・にんじん)	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め キャベツの煮浸し 味噌汁(ごぼう・しめじ) りんご	ロールパン(1個) ナポリタンスパゲッティー チンゲン菜とツナのサラダ スープ(小松菜・にんじん) ヨーグルト	ご飯 バナナ 擬製豆腐 付)いんげんのごま和え じゃが芋の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	豚丼 ブロッコリーの海苔和え 味噌汁(大根・わかめ) オレンジ	
カロリー	363 kcal	345 kcal	344 kcal	393 kcal	366 kcal	340 kcal	