

週間予定献立表

2025年

高野台デイサービスセンター

日	7月21日			7月22日			7月23日			7月24日			7月25日			7月26日		
曜	月			火			水			木			金			土		
昼食 A	メバルの梅肉焼き			さばの竜田揚げ			かれいの田楽焼き			めだいの南部焼き			赤魚のザーサイ蒸し			ぶりの照り焼き		
	かぼちゃの煮物			れんこんきんぴら			青梗菜のバター炒め			がんもの煮物			ごぼうの甘辛煮			じゃがいも煮		
	キャベツのしその実和え			二色和え			冷奴			なめたけ和え			ハムとしろなのサラダ			キャベツのおかか和え		
	フルーツ缶			フルーツ缶			漬物			かぶの浅漬け			フルーツ缶			フルーツ缶		
	味噌汁(玉ねぎ・しめじ)			味噌汁(里芋・わかめ)			すまし汁(とろろ・三つ葉)			味噌汁(オクラ・麴)			すまし汁(とろろ・貝割れ)			味噌汁(たまねぎ・麴)		
	御飯			御飯			御飯			御飯			御飯			御飯		
	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g
	415	20.5	5.7	583	19	25.5	396	16.9	10.9	446	23.9	11.4	414	19.9	9.7	496	21.1	15.8
	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g
	74	6.4	3.2	74.5	4.4	2.7	51	3.2	3.7	64.1	6	3.3	68.7	6.8	3.3	496	21.1	15.8
昼食 B	若鶏のから揚げ			豚丼			鶏肉のハニーマスタード焼き			チンジャーロースー			豚肉のスタミナ炒め			肉そば		
	かぼちゃの煮物			れんこんきんぴら			青梗菜のバター炒め			がんもの煮物			ごぼうの甘辛煮			じゃがいも煮		
	キャベツのしその実和え			二色和え			冷奴			なめたけ和え			ハムとしろなのサラダ			キャベツのおかか和え		
	フルーツ缶			フルーツ缶			漬物			かぶの浅漬け			フルーツ缶			フルーツ缶		
	味噌汁(玉ねぎ・しめじ)			味噌汁(里芋・わかめ)			すまし汁(とろろ・三つ葉)			味噌汁(オクラ・麴)			すまし汁(とろろ・貝割れ)					
	御飯			御飯			御飯			御飯			御飯					
	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g
	495	21.4	12.5	480	18	13	406	22.2	13.5	432	22.5	11.4	428	18.8	9.4	641	22.5	21.6
	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g
	78.5	6.3	2.4	75.5	5.1	2.9	51.7	3.8	3.3	62.6	7.1	4.1	70.9	7.2	3.1	92.4	6.7	4.5
おやつ	ぶどうゼリー			クレープ			お楽しみおやつ			プリンムース			ドームケーキ			青りんごゼリー		
	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g
	122	4.6	0.1	147	4.2	9.1	188	4.9	9.2	123	4.4	5	168	5.7	5.5	110	3.4	3.9
	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g
	25.6	0.6	0.2	13.4	0.1	0.2	23	0	0.2	17.3	0.4	0.1	25.3	0.9	0.1	16.9	0.2	0.1

※材料等の都合により献立を変更することがございます。ご了承下さい。

週間予定献立表

2025年

高野台デイサービスセンター

日	7月21日			7月22日			7月23日			7月24日			7月25日			7月26日		
曜	月			火			水			木			金			土		
夕食	和風卵焼き			ほきの塩こうじ焼き			さわらの煮つけ			和風ハンバーグ			かに玉			チキンのトマトソースかけ		
	冬瓜のえびあんかけ			ビーフン炒め			なすのドレ和え			マカロニソテー			春巻き			青梗菜炒め		
	佃煮			漬物			フルーツ缶			フルーツ(オレンジ)			漬物			漬物		
	すまし汁(かまぼこ・豆苗)			味噌汁(かぶ・大根葉)			味噌汁(ほうれん草・ポテト)			味噌汁(豆腐・貝割れ)			味噌汁(もやし・わかめ)			味噌汁(豆苗・なす)		
	御飯			御飯			御飯			御飯			御飯			御飯		
	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g
	368	19.1	9	394	19.1	9.5	444	17.7	13.6	456	15.1	13.9	435	16.3	14.9	401	21.4	10.4
	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g
	53.9	3.3	3.8	58.8	2.6	3.2	63.6	3.7	2.5	69	5.2	3.2	59.5	2.9	3.4	58.1	5.1	3.2
日	7月28日			7月29日			7月30日			7月31日			8月1日			8月2日		
曜	月			火			水			木			金			土		
夕食	チキンソテー照り焼きソース			さわらの香味焼き			ポークチャップ			ほきの照り焼き			野菜ピラフ			白身魚の揚げびたし		
	茄子の味噌炒め			レンコンの塩麴炒め			ふきの煮物			冬瓜のうす煮			コンソメスープ(マッシュ・きぬさや)			大根きんぴら		
	フルーツ缶			甘酢漬け			フルーツ(オレンジ)			漬物			グリルチキン			フルーツ缶		
	すまし汁(はんぺん・葱)			味噌汁(うまい菜・揚げ)			味噌汁(小松菜・麴)			味噌汁(玉ねぎ・大根葉)			野菜サラダ			味噌汁(青梗菜・マイタケ)		
	御飯			御飯			御飯			御飯			御飯			御飯		
	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g	エネルギー/kcal	たんぱく質/g	脂質/g
	465	19.7	15.4	414	20	12.8	397	18.3	8.7	327	19.1	5.7	338	14.8	9.4	456	16.7	14.3
	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g	炭水化物/g	食物繊維/g	食塩相当/g
	63.6	3	2.7	57.3	4.9	2.7	61.8	4.1	2.5	50.4	3.1	2.9	50.1	3.4	2.6	65.7	3.3	2.4

※材料等の都合により献立を変更することがございます。ご了承下さい。