



お献立 デイケア



		<p>9月1日(火) 海鮮ニラもやし天&水餃子 豚からの酢豚風 インゲンの胡麻味噌和え えび入り団子 香の物</p> <p>E 484kcal P 15.1g F 6.2g C 89.8g Na 2.8g</p>	<p>9月2日(水) さわら西京焼き&ナスの肉詰め天ぷら 貝柱のサラダ 切干大根 チンゲン菜ソテー 香の物</p> <p>E 488kcal P 19g F 12.9g C 71.8g Na 1.8g</p>	<p>9月3日(木) チキンステーキ 炊き合わせ 菜の花のナムル タマゴサラダ 香の物</p> <p>E 563kcal P 17.2g F 19.3g C 79.2g Na 3.5g</p>	<p>9月4日(金) 赤魚の照り焼き ひじきの五目煮 インゲンのごまよごし 焼売 香の物</p> <p>E 508kcal P 20.1g F 8.9g C 85g Na 3.4g</p>	<p>9月5日(土) 海老カツ キャベツサラダ 枝豆天 さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 532kcal P 14.8g F 10.9g C 91.5g Na 1.8g</p>
<p>9月6日(日) 鮭ハンバーグ 刻み昆布煮 ごぼうサラダ ロール玉子焼き 香の物</p> <p>E 532kcal P 15.2g F 16.1g C 81.2g Na 3.1g</p>	<p>9月7日(月) メバルの幽庵焼き 春雨のカリカリ梅和え 竹輪煮 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 504kcal P 17.5g F 9.7g C 84.2g Na 3.1g</p>	<p>9月8日(火) 和風ハンバーグ&オムレツ バンバンジー 小松菜の胡麻和え オニオンリングフライ 香の物</p> <p>E 512kcal P 19.4g F 11.2g C 84.4g Na 3.1g</p>	<p>9月9日(水) 中華丼 野菜春巻き ター菜のナムル 焼売 フルーツ</p> <p>E 483kcal P 12.8g F 10.4g C 81.9g Na 1.8g</p>	<p>9月10日(木) 豚肉の生姜焼き あざりと大根の時雨煮 ささみフライ 菜の花の白和え 香の物</p> <p>E 528kcal P 18.7g F 14.3g C 78.2g Na 2.5g</p>	<p>9月11日(金) とろーりカニクリームコロッケ 白菜のレモンサラダ がんも煮 チンゲン菜の炒め物 香の物</p> <p>E 620kcal P 11.4g F 24.5g C 84.6g Na 1.8g</p>	<p>9月12日(土) 九条ネギオムレツ&水餃子 マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 544kcal P 16.4g F 10.4g C 92.9g Na 3g</p>
<p>9月13日(日) ふわふわ揚げ生姜あん 野菜炒め 棒天 大学芋 香の物</p> <p>E 567kcal P 14.2g F 16.4g C 89g Na 3.6g</p>	<p>9月14日(月) チキンカツレットマトソース チャプチェ 南瓜サラダ さくら焼売 フルーツ</p> <p>E 583kcal P 16.2g F 17.6g C 86.7g Na 1.9g</p>	<p>9月15日(火) 鱈のタルタルソースがけ 炊き合わせ 大根サラダ 菜の花の煮浸し 香の物</p> <p>E 453kcal P 19.4g F 8.1g C 74g Na 2.4g</p>	<p>9月16日(水) ふんわりしんじょう&ささみ梅しそ天 海老の胡麻サラダ チンゲン菜とザーサイのナムル うぐいす豆 香の物</p> <p>E 488kcal P 14.8g F 11.9g C 78.3g Na 2.2g</p>	<p>9月17日(木) 鶏の唐揚げ 豆サラダ 金平ごぼう ハムマリネ 釜炊き生姜</p> <p>E 672kcal P 22.4g F 23.5g C 87.8g Na 2.3g</p>	<p>9月18日(金) シーフードカレー キャベツと竹輪のごま酢和え オニオンリングフライ フルーツ 福神漬</p> <p>E 507kcal P 13.9g F 13.7g C 82.6g Na 3.1g</p>	<p>9月19日(土) オムレツ ミートソース イタリアンサラダ カニクリームコロッケ ウインナー 香の物</p> <p>E 593kcal P 13.9g F 22.6g C 80.3g Na 2.2g</p>
<p>9月20日(日) 親戚かつ煮 大根サラダ チンゲン菜とザーサイのナムル 茄子の生姜醤油 三色豆</p> <p>E 637kcal P 18.3g F 20.6g C 92.8g Na 2.5g</p>	<p>9月21日(月) 銀鮭の西京焼き 炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 抹茶饅頭 フルーツ</p> <p>E 602kcal P 22.4g F 13.3g C 95.6g Na 2.1g</p> <p style="text-align: right;">敬老の日</p>	<p>9月22日(火) 北海道男爵芋コロッケ ペペロンチーノ オムレツ チキン&ポークウインナー 香の物</p> <p>E 596kcal P 13g F 17.8g C 93g Na 1.9g</p>	<p>9月23日(水) 豆腐とひき肉包み 野菜あん 中華春雨サラダ 菜の花の胡麻和え きくらげ昆布 フルーツ</p> <p>E 547kcal P 13.3g F 15.5g C 87.5g Na 3g</p>	<p>9月24日(木) ハンバーグきのこソース ひじき煮 小松菜の煮浸し パンプキンサラダ 香の物</p> <p>E 531kcal P 16.5g F 14.5g C 82.8g Na 3.3g</p>	<p>9月25日(金) 白身魚の葱味噌焼き マカロニサラダ 紅葉平焼き かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 545kcal P 21.1g F 12.6g C 84.9g Na 2.6g</p>	<p>9月26日(土) 茄子の天ぷらとつくねのおろしソース 焼きビーフン 炒り玉子 白菜のごま酢和え 梅かつおザーサイ</p> <p>E 539kcal P 11.9g F 15.5g C 84g Na 2.6g</p>
<p>9月27日(日) 木須肉(ムースロー) 高菜スパゲティ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の胡麻和え 香の物</p> <p>E 493kcal P 16.8g F 10.6g C 80.2g Na 3.2g</p>	<p>9月28日(月) チーズサンド火腿カツ 大根イタリアンサラダ 蓮根金平 さくら焼売 フルーツ</p> <p>E 599kcal P 14.4g F 20.3g C 87.5g Na 2.1g</p>	<p>9月29日(火) ほっけの照焼き 五目切干大根 野菜コロッケ 厚焼き玉子 香の物</p> <p>E 511kcal P 18.1g F 11.4g C 80.9g Na 2.4g</p>	<p>9月30日(水) 豚からの酢豚風 塩昆布とツナの Pasta 小松菜の煮浸し 大学芋 香の物</p> <p>E 498kcal P 11.3g F 8.5g C 91.3g Na 2.1g</p>			

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分