

# 10月



## お献立 デイケア



|  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | <p>10月1日(木)<br/>スタミナ丼<br/>キャベツサラダ<br/>オムレツ<br/>釜炊き生姜<br/>フルーツ</p> <p>E 587kcal P 14.6g F 23.3g<br/>C 75.8g Na 2.5g</p>             | <p>10月2日(金)<br/>一口竜田揚げ(野菜あん)<br/>あさりと大根の時雨煮<br/>竹輪サラダ<br/>かぼちゃ煮<br/>香の物</p> <p>E 544kcal P 14.2g F 12.3g<br/>C 92.5g Na 3.4g</p> | <p>10月3日(土)<br/>ロース豚カツ<br/>がんも煮/木の葉しんじょ<br/>刻み昆布煮<br/>ポテトサラダ<br/>香の物</p> <p>E 620kcal P 16.2g F 22.4g<br/>C 85.7g Na 2.6g</p> |
| <p>10月4日(日)<br/>ふわふわ揚げ生姜あん<br/>カレービーフン<br/>金平ごぼう<br/>小松菜の煮浸し<br/>香の物</p> <p>E 545kcal P 13.3g F 15.9g<br/>C 85.4g Na 3.4g</p>          | <p>10月5日(月)<br/>鯖の味噌焼き<br/>豆サラダ<br/>水餃子<br/>茄子の南蛮漬け<br/>香の物</p> <p>E 650kcal P 20.5g F 24.5g<br/>C 81.6g Na 2.3g</p>             | <p>10月6日(火)<br/>チキンステーキ&amp;さつま芋天ぷら<br/>海老のレモンマリネ<br/>インゲンのピーナッツ和え<br/>黒豚焼売<br/>香の物</p> <p>E 613kcal P 19.4g F 20.5g<br/>C 85.8g Na 2.9g</p> | <p>10月7日(水)<br/>ハッシュドビーフコロッケ&amp;オムレツ<br/>ブロッコリーのイタリアンサラダ<br/>ほうれん草のごま和え<br/>竹輪煮<br/>フルーツ</p> <p>E 562kcal P 12.2g F 17.2g<br/>C 87.8g Na 2.4g</p> | <p>10月8日(木)<br/>豚肉の生姜焼き<br/>柚子香るコールスロー<br/>磯辺ささみフライ<br/>かぼちゃ煮<br/>香の物</p> <p>E 576kcal P 20.4g F 18.3g<br/>C 79.2g Na 2.7g</p>     | <p>10月9日(金)<br/>ほっけの照焼き<br/>ツイストマカロニサラダ<br/>枝豆天<br/>小松菜の煮浸し<br/>うぐいす豆</p> <p>E 538kcal P 18.6g F 11.6g<br/>C 87.6g Na 2.3g</p>   | <p>10月10日(土)<br/>牛肉のしぐれ煮<br/>大根サラダ<br/>野菜コロッケ<br/>コーン焼売<br/>香の物</p> <p>E 535kcal P 10.7g F 16.8g<br/>C 82.1g Na 1.8g</p>      |
| <p>10月11日(日)<br/>サーモンフライ<br/>もやしの韓国風サラダ<br/>さつま揚げの生姜醤油<br/>ウインナー<br/>香の物</p> <p>E 591kcal P 17.7g F 21.1g<br/>C 79.5g Na 3g</p>        | <p>10月12日(月)<br/>根菜つくねバーグ<br/>ジャーマンポテト<br/>菜の花と汐昆布の白和え<br/>はんぺん煮<br/>香の物</p> <p>E 497kcal P 14.5g F 9.3g<br/>C 86.7g Na 3.5g</p> | <p>10月13日(火)<br/>鱈の野菜甘酢あんかけ<br/>さつまいもサラダ<br/>紅葉平焼き<br/>カニ風味蒲鉾<br/>香の物</p> <p>E 448kcal P 19.3g F 5.7g<br/>C 77.2g Na 2.3g</p>                | <p>10月14日(水)<br/>海鮮ニラもやし天&amp;水餃子<br/>貝柱と玉子の炒め物<br/>インゲンのナムル<br/>高野豆腐煮<br/>香の物</p> <p>E 421kcal P 14.1g F 6.2g<br/>C 73.7g Na 2.3g</p>             | <p>10月15日(木)<br/>ごぼうの鶏つくね天ぷら<br/>チャプチェ<br/>切干大根のゆず風味<br/>タマゴサラダ<br/>香の物</p> <p>E 538kcal P 11.6g F 15.8g<br/>C 85.4g Na 2.8g</p>   | <p>10月16日(金)<br/>ミックスランチ<br/>がんも煮/花型しんじょ<br/>ブロッコリーサラダ<br/>三色豆<br/>香の物</p> <p>E 560kcal P 14.7g F 15.8g<br/>C 88g Na 1.9g</p>    | <p>10月17日(土)<br/>絹厚揚げの中華あん<br/>塩焼きそば<br/>中華チリ春巻き<br/>小松菜の煮浸し<br/>香の物</p> <p>E 509kcal P 11.6g F 8.9g<br/>C 92.6g Na 3.5g</p>  |
| <p>10月18日(日)<br/>親子かつ煮<br/>春雨サラダ<br/>菜の花の胡麻和え<br/>焼売<br/>梅ザーサイ</p> <p>E 620kcal P 19.7g F 15.9g<br/>C 97.7g Na 3.2g</p>                | <p>10月19日(月)<br/>チキンステーキ ラタトゥイユソース<br/>田舎煮<br/>紅葉平焼き<br/>パンプキンサラダ<br/>香の物</p> <p>E 515kcal P 15.2g F 16g<br/>C 75.9g Na 2.2g</p> | <p>10月20日(火)<br/>ポークさっぱり炒め<br/>マカロニサラダ<br/>つきこんの金平<br/>ビック焼売<br/>香の物</p> <p>E 666kcal P 17.2g F 27.6g<br/>C 82.5g Na 2.5g</p>                | <p>10月21日(水)<br/>鮭のレモンペッパー焼き<br/>炊き合わせ<br/>ポテトフライ<br/>三色豆<br/>香の物</p> <p>E 514kcal P 21.5g F 10.2g<br/>C 82.2g Na 2.6g</p>                         | <p>10月22日(木)<br/>鶏の唐揚げ<br/>カニ風胡麻マヨネーズサラダ<br/>オクラの塩昆布和え<br/>コーン焼売<br/>香の物</p> <p>E 622kcal P 19.9g F 24.6g<br/>C 73.8g Na 2.1g</p>  | <p>10月23日(金)<br/>カレーライス<br/>ポテトサラダ<br/>磯辺ささみフライ<br/>フルーツ<br/>福神漬</p> <p>E 582kcal P 12.5g F 19g<br/>C 87g Na 2.9g</p>            | <p>10月24日(土)<br/>メバルの香味ソース<br/>南瓜サラダ<br/>ハムマリネ<br/>花天<br/>香の物</p> <p>E 459kcal P 19.1g F 7.5g<br/>C 75.7g Na 2.4g</p>         |
| <p>10月25日(日)<br/>オムレツ ミートソース<br/>炊き合わせ<br/>カレーコロッケ<br/>小松菜のピーナッツ和え<br/>あさりの佃煮</p> <p>E 586kcal P 16.3g F 15.5g<br/>C 92.6g Na 3.3g</p> | <p>10月26日(月)<br/>ハンバーグバーベキューソース<br/>チャプチェ<br/>厚揚げ煮<br/>タマゴサラダ<br/>香の物</p> <p>E 563kcal P 20.5g F 16.9g<br/>C 80.8g Na 3.5g</p>   | <p>10月27日(火)<br/>海老カツ<br/>筍のハオ炒め<br/>豆サラダ<br/>ブロッコリーのそぼろ玉子和え<br/>香の物</p> <p>E 568kcal P 17.6g F 16.8g<br/>C 84.9g Na 2.3g</p>                | <p>10月28日(水)<br/>甘辛鶏唐揚げ<br/>さつまいもサラダ<br/>菜の花の煮浸し<br/>海鮮焼売<br/>香の物</p> <p>E 559kcal P 15.4g F 15.1g<br/>C 87.9g Na 2.6g</p>                         | <p>10月29日(木)<br/>赤魚の葱味噌焼き<br/>蒸し鶏のかりかり梅和え<br/>小松菜のごま和え<br/>松茸風はんぺん<br/>香の物</p> <p>E 457kcal P 21.3g F 4.6g<br/>C 81.5g Na 2.9g</p> | <p>10月30日(金)<br/>北海道産かぼちゃコロッケ<br/>貝柱のサラダ<br/>ツナマリネ<br/>南瓜焼売<br/>香の物</p> <p>E 576kcal P 13.1g F 16g<br/>C 93g Na 1.6g</p>         | <p>10月31日(土)<br/>ふわふわ揚げ生姜あん<br/>大根サラダ<br/>甘辛肉団子<br/>うぐいす豆<br/>香の物</p> <p>E 563kcal P 15.6g F 14.9g<br/>C 89.3g Na 3.3g</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