

7月 ★★★★★★★★★★★★ お献立 デイケア ★★★★★★★★★★★★

				<p>7月1日 (木) メバルの西京焼き 炊き合わせ 蒸し鶏の檸檬マリネ プチハンバーグ 香の物 E 471kcal P 21.5g F 8.3g C 75g Na 1.9g</p>	<p>7月2日 (金) チキン南蛮 海老のイタリアンサラダ 青梗菜のソテー 昆布豆 香の物 E 600kcal P 18.5g F 21g C 81.2g Na 3.4g</p>	<p>7月3日 (土) ふわふわ揚げ生姜あん 水餃子 炒り玉子 ポテトサラダ 梅かつおザーサイ E 570kcal P 14.5g F 19.9g C 79.8g Na 3.2g</p>
<p>7月4日 (日) 白身魚のマリネ 京風がんも ター菜のソテー 真砂炒め 香の物 E 459kcal P 17.3g F 11.1g C 70.7g Na 2.3g</p>	<p>7月5日 (月) 鶏天 &amp; 茄子天 ゴーヤチャンプルー 菜の花のくるみソテー 茶花豆 香の物 E 584kcal P 16g F 17.2g C 88.9g Na 2.5g</p>	<p>7月6日 (火) ホイコーロー ほっけの山椒焼き 小松菜のソテー かぼちゃしんじょ 香の物 E 430kcal P 13.6g F 7.5g C 74.8g Na 1.9g</p>	<p>7月7日 (水) 星のコロッケ ハンバーグ タマゴサラダ きゅうりと竹輪の青じそ和え フルーツ E 592kcal P 13.1g F 21g C 85.3g Na 2g</p>	<p>7月8日 (木) 赤魚の柚子味噌あん 南瓜サラダ ター菜とザー菜の炒め物 レバーのしぐれ煮 香の物 E 493kcal P 20.7g F 7.5g C 82.5g Na 2.3g</p>	<p>7月9日 (金) 照焼きチキン / 肉団子 かき揚げ 大根の塩昆布和え 金時豆 香の物 E 577kcal P 16.4g F 18.4g C 82.7g Na 2g</p>	<p>7月10日 (土) 木須肉(ムースロー) バターコーンコロッケ 金平ごぼう フルーツ 香の物 E 502kcal P 13.3g F 11.9g C 82.6g Na 2.2g</p>
<p>7月11日 (日) 海老カツ 高菜スパゲティ がんも煮 厚焼き玉子 香の物 E 607kcal P 17.3g F 19.9g C 86.9g Na 2.9g</p>	<p>7月12日 (月) 鯖の醤油麹焼き 豆サラダ 小松菜の胡麻炒め あらびきミニウインナー 香の物 E 598kcal P 20.8g F 23.2g C 71.6g Na 2.1g</p>	<p>7月13日 (火) 肉じゃが オムレツ ピリ辛ツキコン コーン焼売 香の物 E 510kcal P 11.7g F 12.4g C 85.1g Na 2.7g</p>	<p>7月14日 (水) 海鮮中華丼 黒コショウ香るささみフライ 青菜ソテー ポテトサラダ フルーツ E 477kcal P 12.9g F 11.4g C 78.3g Na 1.8g</p>	<p>7月15日 (木) 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ カニクリームコロッケ 木の葉しんじょ 香の物 E 573kcal P 17.6g F 20.1g C 77.4g Na 2.9g</p>	<p>7月16日 (金) メバルの葱味噌焼き 貝柱のサラダ 菜の花のソテー 翡翠焼売 香の物 E 437kcal P 21.4g F 6.8g C 70.3g Na 1.8g</p>	<p>7月17日 (土) 贅沢根菜バーグ 煮物 南瓜サラダ オニオンリングフライ 香の物 E 564kcal P 14.8g F 16g C 89.5g Na 3.4g</p>
<p>7月18日 (日) 鶏ももステーキ 大根サラダ 青梗菜のソテー 竹輪煮 香の物 E 490kcal P 14.1g F 14.8g C 74.6g Na 3g</p>	<p>7月19日 (月) 赤魚の夏野菜トマトソース 白菜の韓国ナムル風サラダ 大豆煮 厚焼き玉子 香の物 E 465kcal P 21.3g F 7.9g C 75.8g Na 2.4g</p>	<p>7月20日 (火) 豚丼 春雨サラダ 小松菜のソテー さつま芋の甘露煮 紅生姜 E 698kcal P 16.8g F 26.3g C 94.2g Na 2.7g</p>	<p>7月21日 (水) ほっけの塩焼き 炊き合わせ ごぼうサラダ 梅ささみフライ 釜炊き生姜 E 540kcal P 19.4g F 14.1g C 81.1g Na 3g</p>	<p>7月22日 (木) 油淋鶏 ツイストマカロニサラダ 菜の花のオイスター炒め さくら焼売 香の物 E 585kcal P 16.7g F 16g C 89.9g Na 2.5g</p>	<p>7月23日 (金) 鱈のタルタルソースがけ ジャーマンポテト 小松菜のソテー 三色豆 香の物 E 566kcal P 17.7g F 19.7g C 76.9g Na 1.8g</p>	<p>7月24日 (土) 肉団子の野菜甘酢あん / オムレツ 煮物 / 花型さつま 春巻き ポテトサラダ 香の物 E 558kcal P 15.9g F 13g C 91.2g Na 3.5g</p>
<p>7月25日 (日) 厚揚げのすき煮風 キャベツサラダ 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのレモンあん 香の物 E 530kcal P 12.9g F 13.3g C 88.3g Na 3.1g</p>	<p>7月26日 (月) 天津かに玉 &amp; 餃子 棒棒鶏 豚からとんにくの芽の炒め物 青菜ソテー 香の物 E 465kcal P 14.7g F 10.5g C 74.3g Na 2.4g</p>	<p>7月27日 (火) ハンバーグおろしソース 海老サラダ 金平ごぼう 厚焼き玉子 香の物 E 573kcal P 21.3g F 15.5g C 85.7g Na 3.4g</p>	<p>7月28日 (水) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 炊き合わせ 菜の花のソテー 金時豆 香の物 E 574kcal P 15.2g F 19.7g C 81.3g Na 1.8g</p>	<p>7月29日 (木) 鶏の唐揚げ ひじきの五目煮 あさりわけぎの酢味噌和え 初恋の姫ゆば フルーツ E 653kcal P 24.1g F 22.8g C 83.5g Na 3.3g</p>	<p>7月30日 (金) ほっけの胡麻照り焼き 煮物 枝豆揚げ タマゴサラダ 香の物 E 509kcal P 19.4g F 14.7g C 72g Na 2.3g</p>	<p>7月31日 (土) 茄子の肉詰め天ぷら / 棒天 中華春雨サラダ チンゲン菜のソテー 大学芋 香の物 E 515kcal P 10.8g F 8.9g C 96.1g Na 3.1g</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。 ご飯は国産米を使用しています。 ※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分



# お献立 デイケア



<b>8月1日(日)</b> 海老かつ ナポリタン スクランブルエッグ 菜の花の炒め物 香の物 E 644kcal P 17g F 24.3g C 86.1g Na 2.3g	<b>8月2日(月)</b> 鶏唐揚げのおろしソース 炊き合わせ 小松菜のソテー 肉シューマイ 香の物 E 557kcal P 18.2g F 15.2g C 83.4g Na 3g	<b>8月3日(火)</b> トマトペーコンフライ 豆サラダ 金平ごぼう 木の葉しんじょう 釜炊き生姜 E 586kcal P 13.5g F 18.3g C 88.8g Na 2.4g	<b>8月4日(水)</b> 鯖の醤油麹焼き 中華春巻き 青梗菜の炒め物 炒り玉子 香の物 E 630kcal P 19g F 26.8g C 72.1g Na 2.3g	<b>8月5日(木)</b> 豚肉の生姜焼き 春雨のかりかり梅和え 菜の花のソテー 水餃子 香の物 E 480kcal P 16.4g F 11.1g C 75.1g Na 2g	<b>8月6日(金)</b> とり天 & かき揚げ丼 切干大根煮 ポテトサラダ 厚焼き玉子 香の物 E 631kcal P 14.7g F 22.4g C 88.5g Na 2.6g	<b>8月7日(土)</b> 親子かつ煮 竹輪と昆布の炒め煮 さつま芋サラダ 揚げボール 香の物 E 584kcal P 18.8g F 15.2g C 92.1g Na 3.2g
<b>8月8日(日)</b> ふわふわ揚げ生姜あん カレーコロッケ ハムマリネ わらびのお浸し 梅かつおザーサイ E 602kcal P 13.1g F 23g C 83.2g Na 3.1g	<b>8月9日(月)</b> ホイコーロー & 海鮮焼売 赤魚の南蛮あん かぼちゃ煮 厚焼き玉子 昆布豆 E 497kcal P 17.8g F 8.5g C 84.3g Na 1.9g	<b>8月10日(火)</b> 茄子の肉詰め天ぷら / 枝豆平焼き キャベツサラダ 煮物 さつま芋の甘露煮 味の花 E 533kcal P 14.2g F 12.8g C 88.9g Na 2.8g	<b>8月11日(水)</b> 根菜つくねバーグ 南瓜サラダ 切干大根のゆず風味 木の葉しんじょう 香の物 E 539kcal P 13.4g F 13.1g C 89.4g Na 2.8g	<b>8月12日(木)</b> オムレツ ミートソース たこ八 / 金平ごぼう カニクリームコロッケ 子持ちサラダ 香の物 E 534kcal P 12.8g F 15.4g C 83.3g Na 2.6g	<b>8月13日(金)</b> 帆立入り中華あんかけ / 水餃子 メバルの照り焼き 生姜天 三色豆 香の物 E 455kcal P 17.8g F 6.3g C 79.1g Na 1.7g	<b>8月14日(土)</b> 鶏の唐揚げ みぞれあん 春雨サラダ 角揚げ煮 小松菜の炒め物 香の物 E 512kcal P 14.8g F 12.4g C 82.7g Na 3g
<b>8月15日(日)</b> 鯖の香味ソース / チヂミ 野菜炒め ター菜のソテー 明太平天 木耳昆布 E 497kcal P 15.7g F 12.3g C 78.4g Na 2.6g	<b>8月16日(月)</b> カレイの胡麻照り焼き 肉じゃが ハムマリネ 初恋の姫ゆば 香の物 E 446kcal P 13.6g F 6.6g C 81.3g Na 2.7g	<b>8月17日(火)</b> ハンバーグ 和風ソース 炊き合わせ 菜の花の炒め物 ポテトサラダ 香の物 E 494kcal P 15.1g F 12.2g C 78.3g Na 2.2g	<b>8月18日(水)</b> 鶏の香味青紫蘇オイル焼き ゴーヤチャンプルー 子持ちサラダ さつま芋のレモンあん 香の物 E 523kcal P 15.2g F 15.6g C 78.2g Na 2.6g	<b>8月19日(木)</b> 鯖の西京焼き 柚子胡椒香るコールスロー コーン揚げ 三色豆 香の物 E 612kcal P 19.7g F 22.5g C 79.2g Na 1.7g	<b>8月20日(金)</b> 豆腐とひき肉包み 野菜あん 煮物 チンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 香の物 E 554kcal P 12.2g F 19.8g C 79.7g Na 2.9g	<b>8月21日(土)</b> カニカニコンビ あさり & 大根の時雨煮 南瓜サラダ ターサイの炒め物 香の物 E 433kcal P 11.7g F 6.4g C 79.9g Na 2.8g
<b>8月22日(日)</b> オマール海老のビスココロッケ ミニハンバーグ / コーンソテー ツナマリネ 味の花 フルーツ E 623kcal P 13.7g F 19.8g C 94.9g Na 2.8g	<b>8月23日(月)</b> 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 煮物 小松菜と干しエビの炒め物 コーン焼売 香の物 E 639kcal P 16.6g F 27.6g C 76.5g Na 2.1g	<b>8月24日(火)</b> ホキの夏野菜トマトソース ひじきサラダ 棒天 梅かつおザーサイ フルーツ E 442kcal P 18.1g F 6.2g C 77.6g Na 2.9g	<b>8月25日(水)</b> チキン南蛮 炊き合わせ 人参のしりしり わらびのお浸し 香の物 E 572kcal P 15g F 20.2g C 79.3g Na 3g	<b>8月26日(木)</b> スタミナ丼 ポテトサラダ 枝豆揚げ フルーツ 香の物 E 599kcal P 15.8g F 23.9g C 76.5g Na 1.9g	<b>8月27日(金)</b> メバルの胡麻照り焼き 海老のサラダ 豚からとんにくの芽の炒め物 茄子の生姜醤油 釜炊き生姜 E 520kcal P 21.8g F 11.1g C 82.5g Na 3.2g	<b>8月28日(土)</b> ハンバーグ バーベキューソース 京風がんも キャベツサラダ 白揚角天 香の物 E 529kcal P 21.2g F 12.7g C 81.7g Na 3.3g
<b>8月29日(日)</b> 赤魚の野菜あんかけ 南瓜サラダ 花天 うぐいす豆 香の物 E 462kcal P 15.4g F 5.1g C 86.5g Na 2.2g	<b>8月30日(月)</b> 鶏肉のラタトゥイソース 煮物 牛蒡サラダ 小松菜の胡麻味噌炒め 香の物 E 615kcal P 19.1g F 21.7g C 82.1g Na 2.4g	<b>8月31日(火)</b> さわらの香草パン粉焼き / オムレツ 豚からの酢豚風 青菜のソテー ポテトサラダ 香の物 E 513kcal P 20.8g F 13.2g C 74.6g Na 2.2g				

※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