



お献立 デイケア



	8月1日(月) 鶏天/竹輪天 炊き合わせ 小松菜のソテー パンプキンサラダ 香の物 E 575kcal P 14.4g F 19.1g C 84.6g Na 2.6g	8月2日(火) 鯖の醤油麹焼き 肉じゃが 豆サラダ たんぼぼはんぺん 釜炊き生姜 E 646kcal P 21.8g F 21g C 88g Na 3g	8月3日(水) 中華丼 棒餃子 青梗菜の炒め物 花型さつま フルーツ E 457kcal P 12.7g F 10.2g C 76.5g Na 2g	8月4日(木) 甘辛つくねバーグ&半熟風玉子 豆腐の包み揚げ天ぷら 菜の花のソテー ポテトサラダ 香の物 E 621kcal P 14.1g F 21.7g C 89.8g Na 3g	8月5日(金) 白身魚の野菜甘酢あん かき揚げ ごぼうサラダ 厚焼き玉子 香の物 E 527kcal P 17.9g F 15.8g C 75g Na 1.8g	8月6日(土) 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 565kcal P 16.3g F 15.1g C 88.7g Na 3.4g
	8月7日(日) オムレツ ミートソース ボンゴレスパゲティ カレーコロッケ ハムマリネ 梅かつおザーサイ E 536kcal P 12.8g F 14.8g C 85.1g Na 2.3g	8月8日(月) 回鍋肉風/海鮮焼売 蒸し鶏の中華和え かぼちゃ煮 厚焼き玉子 香の物 E 484kcal P 11.8g F 7.5g C 90g Na 2.1g	8月9日(火) かりかりささみ揚げ/平焼き 貝柱のカクテルサラダ 煮物 クワイの小海老炒め 香の物 E 521kcal P 15.2g F 14.1g C 78g Na 2.1g	8月10日(水) 根菜つくねバーグ 中華あんかけ キャベツの韓国ナムル風サラダ 切干大根のゆず風味 大学芋 香の物 E 517kcal P 12.2g F 10.9g C 90.7g Na 3g	8月11日(木) アスパラコンフライ/生姜天 ペンネサラダ 金平ごぼう 青菜の炒めもの 味の花 E 588kcal P 11.6g F 16.4g C 96.6g Na 3g	8月12日(金) 海鮮ステーキ/オムレツの甘辛あん ビーフン 水餃子 たらもサラダ 香の物 E 500kcal P 12.5g F 10g C 86.8g Na 2.6g
8月14日(日) 鶏肉のマリネ風/カレー竹輪天 野菜炒め 煮物 かぼちゃ煮 香の物 E 499kcal P 14.9g F 13.5g C 76.9g Na 2.3g	8月15日(月) 海老かつのタルタルソース ひじきの五目煮 白菜の韓国風サラダ 小松菜の中華炒め 香の物 E 529kcal P 12.3g F 14.5g C 86.2g Na 2.9g	8月16日(火) 甘辛唐揚げ 炊き合わせ 菜の花の炒め物 タマゴサラダ 香の物 E 557kcal P 16.1g F 16.1g C 84.2g Na 3.2g	8月17日(水) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ ゴーヤチャンプルー 肉焼売 さつま芋のレモンあん 香の物 E 640kcal P 17.3g F 28.9g C 77.4g Na 2g	8月18日(木) ハンバーグ トマトソース 柚子胡椒香るコールスロー コーン揚げ ごぼうサラダ 香の物 E 547kcal P 16.6g F 16.6g C 80.5g Na 2.8g	8月19日(金) 鯖のおろしあん 肉じゃが チンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 香の物 E 593kcal P 17.3g F 21g C 78g Na 2.9g	8月20日(土) 肉野菜巻き/丸ねぎオムレツ あざりと大根の時雨煮 南瓜サラダ 青菜の炒め物 香の物 E 438kcal P 11.3g F 6.5g C 80.6g Na 2.9g
8月21日(日) すき焼き風コロッケ 炊き合わせ ツナサラダ 焼売 香の物 E 568kcal P 11.7g F 16.3g C 91.3g Na 2.2g	8月22日(月) 白身魚のラタトゥイユソース 春雨サラダ 小松菜と干しエビの炒め物 ウインナーソーセージ 香の物 E 417kcal P 17.4g F 5.2g C 71.8g Na 2.3g	8月23日(火) チキンステーキ/つくね 和風ソース ひじきサラダ 棒天 真砂炒め 梅かつおザーサイ E 497kcal P 16.2g F 12.5g C 78.2g Na 3.6g	8月24日(水) サーモンフライ タルタルソース ナポリタン 里芋の煮物 人参のしりしり 香の物 E 572kcal P 15.3g F 15.8g C 90g Na 2.5g	8月25日(木) 深川丼 れんこん金平 磯辺ささみフライ ポテトサラダ フルーツ E 532kcal P 19.6g F 12.5g C 86.7g Na 2.4g	8月26日(金) 和菜メンチカツ 小柱のサラダ 筍とにんにくの芽の炒め物 大豆の煮物 香の物 E 560kcal P 17.2g F 15.8g C 87.7g Na 2.2g	8月27日(土) ほっけの野菜あんかけ 京風がんも キャベツサラダ 上野枝豆天 香の物 E 519kcal P 19.4g F 13.9g C 76.7g Na 2.9g
8月28日(日) ハンバーグ/えびかつ 南瓜サラダ 菜の花のソテー 厚焼き玉子 香の物 E 543kcal P 20.2g F 13.1g C 84.2g Na 2.6g	8月29日(月) 鶏の黒酢ソースがけ 大根サラダ 煮物 小松菜の白胡麻炒め 香の物 E 521kcal P 14.8g F 15.3g C 78g Na 2.3g	8月30日(火) 赤魚の香草パン粉焼き 海老のイタリアンサラダ 玉ねぎ天 オムレツ 香の物 E 472kcal P 21.4g F 9g C 74.2g Na 2.3g	8月31日(水) 甘辛ハンバーグ/目玉焼きフライ 切干大根煮 さつま芋サラダ ウインナーソーセージ 香の物 E 604kcal P 16g F 19g C 88.9g Na 3g			

※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