

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  | <p>5月1日(月) 野菜豆腐ハンバーグ 春雨サラダ さつま芋のレモンあん コーン焼売 香の物</p> <p>E 493kcal P 12.7g F 8.2g C 89.6g Na 2.6g</p> | <p>5月2日(火) 鯖のおろしあん 厚焼き玉子/金平ごぼう 小松菜のソテー えび入り団子 香の物</p> <p>E 516kcal P 16.2g F 12.8g C 80.4g Na 2.4g</p> | <p>5月3日(水) 豚肉と茄子の味噌炒め/春巻き 焼きビーフン 柚子香るコールスロー 三色豆 香の物</p> <p>E 538kcal P 11.2g F 13.5g C 89.7g Na 1.9g</p> <p>憲法記念日</p> | <p>5月4日(木) 鶏唐揚げ香味ソース/オムレツ 田舎煮 青菜のコンソメソテー ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 520kcal P 16.6g F 11.6g C 83.5g Na 2.9g</p> <p>みどりの日</p> | <p>5月5日(金) サーモンフライ ツイストマカロニサラダ 大豆のトマト煮 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物</p> <p>E 548kcal P 15.7g F 14.6g C 86.3g Na 1.8g</p> <p>こどもの日</p> | <p>5月6日(土) オムレツ ミートソース キャベツサラダ 野菜コロッケ 青梗菜のコンソメソテー 香の物</p> <p>E 554kcal P 12.8g F 16.3g C 86.6g Na 2.5g</p> |
| <p>5月7日(日) 豆腐とすり身のふわふわ揚げ/ハンバーグ 竹の子の味噌炒め 大根サラダ 青菜の塩胡椒炒め 香の物</p> <p>E 506kcal P 12.7g F 14.6g C 78.4g Na 3.2g</p> | <p>5月8日(月) かつ煮 チャプチェ ハムのマリネ 花さつま 香の物</p> <p>E 520kcal P 16.1g F 11.9g C 84.7g Na 2.4g</p> | <p>5月9日(火) スタミナ丼 紫芋コロッケ 白菜の塩昆布和え 梅かつおザーサイ フルーツ</p> <p>E 557kcal P 13.5g F 21.4g C 77.8g Na 2.1g</p> | <p>5月10日(水) 赤魚のおろしあん/南部竹輪天 煮物 さつま芋サラダ 椎茸入り昆布きくらげ佃煮 香の物</p> <p>E 491kcal P 16.6g F 10.6g C 82.3g Na 2.7g</p> | <p>5月11日(木) 根菜つくねバーグ マカロニサラダ 炊き合わせ 三色豆 香の物</p> <p>E 587kcal P 15.5g F 15.3g C 94.8g Na 3.4g</p> | <p>5月12日(金) チキン南蛮 肉じゃが 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物</p> <p>E 553kcal P 17.3g F 13.1g C 88.5g Na 3.6g</p> | <p>5月13日(土) ベーコンクリームフライ 中華春雨 切干大根煮 うぐいす豆 香の物</p> <p>E 619kcal P 11.8g F 20.8g C 94.4g Na 2g</p> |
| <p>5月14日(日) 和風チキン/ハムステーキ かき揚げ 茄子の生姜醤油 コーン焼売 香の物</p> <p>E 545kcal P 12.2g F 22.1g C 71.4g Na 2g</p> | <p>5月15日(月) 鱈の胡麻照焼き 竹輪煮/蟹風味焼売 たらもサラダ 金時豆 香の物</p> <p>E 546kcal P 18.3g F 10.5g C 90.5g Na 2.5g</p> | <p>5月16日(火) 豆腐ハンバーグの黒酢ソース 焼きビーフン 金平ごぼう 白菜のごま油炒め 香の物</p> <p>E 455kcal P 12.6g F 6.6g C 83.8g Na 2.7g</p> | <p>5月17日(水) 焼肉 白菜のイタリアンサラダ 角揚げ煮 青梗菜と搾菜の炒め物 香の物</p> <p>E 513kcal P 12.9g F 19.5g C 71.3g Na 2.3g</p> | <p>5月18日(木) さわらの天ぷら 野菜甘酢あん がんも煮 白菜のおかか和え 花天 香の物</p> <p>E 547kcal P 18.9g F 16.5g C 78.3g Na 2.9g</p> | <p>5月19日(金) 和風チキンステーキ/野菜コロッケ 蒸し鶏の韓国風サラダ 大豆のトマト煮 コーン焼売 香の物</p> <p>E 515kcal P 16.4g F 13.5g C 79.3g Na 2.4g</p> | <p>5月20日(土) ハムカツ/ウインナー チャプチェ 小松菜のコンソメソテー さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 501kcal P 9.7g F 12.3g C 85.4g Na 1.8g</p> |
| <p>5月21日(日) 鶏天/竹輪天 あさりと大根の時雨煮 平焼き チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物</p> <p>E 462kcal P 13.6g F 10.2g C 77g Na 2.3g</p> | <p>5月22日(月) ハンバーグ デミグラスソース ペネアアラビアータ 合鴨のマリネ あおさポテト 香の物</p> <p>E 540kcal P 15.9g F 13.4g C 85.7g Na 2.7g</p> | <p>5月23日(火) 厚揚げの中華うま煮がけ マカロニサラダ 肉焼売 青菜の炒め物 香の物</p> <p>E 475kcal P 12.4g F 13.2g C 73.5g Na 2g</p> | <p>5月24日(水) 赤魚の油淋ソースがけ 中華春雨 厚焼き玉子 うぐいす豆 香の物</p> <p>E 489kcal P 17.3g F 6.1g C 88g Na 2.3g</p> | <p>5月25日(木) 海老かつ 白菜のイタリアンサラダ ひじき煮 ピリ辛ツキコン 香の物</p> <p>E 534kcal P 11.4g F 16.1g C 85.6g Na 2.7g</p> | <p>5月26日(金) サーモンフライマリネ 筍のそぼろ炒め 小松菜のソテー フルーツ 香の物</p> <p>E 473kcal P 13.9g F 10.7g C 78.5g Na 1.9g</p> | <p>5月27日(土) 肉団子の酢豚風/オムレツ ペペロンチーノ たまねぎ棒 さつま芋サラダ 香の物</p> <p>E 566kcal P 17.3g F 11.3g C 95.3g Na 3.7g</p> |
| <p>5月28日(日) 豚肉とごぼうの甘辛煮/野菜コロッケ ツイストマカロニサラダ がんも煮 ミニ焼売 香の物</p> <p>E 585kcal P 15g F 15.9g C 91.4g Na 2.3g</p> | <p>5月29日(月) 根菜つくねバーグ/オムレツ 柚子香るコールスロー 煮物 青梗菜のソテー 香の物</p> <p>E 502kcal P 12.6g F 13.7g C 80.4g Na 3.2g</p> | <p>5月30日(火) 鯖の柚子味噌焼き シルバーサラダ かに風味焼売 小松菜のごま油炒め 香の物</p> <p>E 534kcal P 13g F 16.4g C 79.8g Na 2.4g</p> | <p>5月31日(水) 親子丼 カレーコロッケ つきこんの味噌炒め フルーツ 香の物</p> <p>E 601kcal P 20.7g F 18.7g C 83.5g Na 2.5g</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



お献立 **デイケア**



| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>6月1日 (木) さわらの天ぷら 中華あん 小柱のサラダ 小松菜のオイスター炒め 花型さつま 香の物</p> <p>E 522kcal P 17.1g F 14.8g C 77.6g Na 2g</p> | <p>6月2日 (金) チンジャオロース風 ツイストマカロニサラダ 煮物 さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 488kcal P 15.1g F 9.9g C 83.7g Na 2.2g</p> | <p>6月3日 (土) 根菜つくね 甘辛あん 野菜春巻き 南瓜サラダ コーン焼売 香の物</p> <p>E 520kcal P 12.1g F 14.7g C 80.9g Na 2.2g</p> |
| <p>6月4日 (日) チキンカツ あざりと昆布煮 たまねぎ棒 青梗菜の辛子和え 香の物</p> <p>E 484kcal P 18.3g F 5.1g C 88.9g Na 3.4g</p> | <p>6月5日 (月) 赤魚の胡麻照り焼き 肉じゃが かに風味焼売 うぐいす豆 香の物</p> <p>E 546kcal P 18.6g F 9.7g C 91.2g Na 2.4g</p> | <p>6月6日 (火) 梅入りささみフライ/甘辛バーグ 春雨のかりかり梅和え 金平ごぼう ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 558kcal P 13.2g F 13g C 94.6g Na 2.5g</p> | <p>6月7日 (水) 鯖の柚子味噌焼き 大根のそぼろあん 小松菜のソテー かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 468kcal P 12.4g F 11g C 77.1g Na 2.9g</p> | <p>6月8日 (木) ベーコントマトフライ/ハムステーキ 中華うま煮 茄子の生姜醤油 大豆煮 香の物</p> <p>E 581kcal P 14.6g F 21.8g C 80.5g Na 2.9g</p> | <p>6月9日 (金) スタミナ丼 切干大根のゆず風味 大葉香る春巻き フルーツ 香の物</p> <p>E 569kcal P 14.2g F 21g C 81.3g Na 2.2g</p> | <p>6月10日 (土) 野菜豆腐ハンバーグ 和風ひじきサラダ 大学芋 小松菜の炒め物 香の物</p> <p>E 501kcal P 13.6g F 10.3g C 88g Na 3.3g</p> |
| <p>6月11日 (日) メンチカツ/ほうれん草平焼き ツイストマカロニサラダ がんも煮 青菜のソテー 香の物</p> <p>E 561kcal P 14.6g F 16.3g C 84.8g Na 1.9g</p> | <p>6月12日 (月) 和風チキンステーキ/かぼちゃ天 ニラ玉 竹輪煮 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 513kcal P 13.8g F 15.1g C 78.3g Na 1.9g</p> | <p>6月13日 (火) 鰯のおろしソース バンバンジー風サラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 446kcal P 17g F 5.6g C 79.4g Na 2.5g</p> | <p>6月14日 (水) 肉団子の回鍋肉風 本格中華春巻き 南瓜サラダ うぐいす豆 香の物</p> <p>E 612kcal P 16.5g F 15.6g C 99g Na 3g</p> | <p>6月15日 (木) サーモンフライ 柴漬けタルタルソース がんも煮 チンゲン菜ソテー 大豆のトマト煮 香の物</p> <p>E 590kcal P 18.5g F 19.4g C 82.9g Na 2.9g</p> | <p>6月16日 (金) ハンバーグ バーベキューソース 切干大根煮 あおさポテト 小松菜のごま油炒め 香の物</p> <p>E 473kcal P 14.4g F 10.7g C 77.6g Na 2.3g</p> | <p>6月17日 (土) 鶏肉の香草パン粉焼き/ほうれん草平焼き ナポリタン 青菜のオイスター炒め 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 452kcal P 15.8g F 8.8g C 74.2g Na 1.7g</p> |
| <p>6月18日 (日) ひれかつ 大根サラダ ひじき煮 オムレツ 香の物</p> <p>E 535kcal P 15.4g F 14.5g C 84.5g Na 2.3g</p> | <p>6月19日 (月) ほっけの醤油麹焼き ぜんまいの白和え 南部竹輪天 三色豆 香の物</p> <p>E 455kcal P 17.1g F 8.3g C 75.5g Na 1.4g</p> | <p>6月20日 (火) 鶏の黒酢ソースがけ 白菜の韓国ナムル風 厚焼き玉子 青梗菜のコンソメソテー 香の物</p> <p>E 485kcal P 16.7g F 9.8g C 79.1g Na 2.6g</p> | <p>6月21日 (水) 赤魚の山椒焼き 肉じゃが 棒天 コーン焼売 香の物</p> <p>E 486kcal P 18g F 6.3g C 84.8g Na 2.7g</p> | <p>6月22日 (木) 中華丼 カレーコロッケ 小松菜と搾菜の炒め物 フルーツ 香の物</p> <p>E 440kcal P 11.7g F 10.1g C 74.1g Na 1.8g</p> | <p>6月23日 (金) 鰯の西京焼き 炊き合わせ チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 412kcal P 16.1g F 6.2g C 70.7g Na 1.9g</p> | <p>6月24日 (土) 豆腐とすり身のふわふわ揚げ/オクラの海老詰 ボンゴレスパゲティ 切干大根のゆず風味 青菜の白胡麻炒め 香の物</p> <p>E 471kcal P 11.4g F 10.5g C 80.2g Na 2.7g</p> |
| <p>6月25日 (日) 海老かつ 胡麻サラダ かに風味焼売 チンゲン菜のコンソメソテー 香の物</p> <p>E 503kcal P 11.4g F 14.4g C 79.6g Na 1.5g</p> | <p>6月26日 (月) 根菜ハンバーグ 中華あん 本格中華春巻き さつま芋サラダ つきこんの金平 香の物</p> <p>E 607kcal P 14.2g F 20.1g C 89g Na 2.9g</p> | <p>6月27日 (火) 鯖のトマトソース 柚子香る小柱のコールスロー 白揚げ天 青菜のソテー 香の物</p> <p>E 473kcal P 14.4g F 15.1g C 67g Na 1.8g</p> | <p>6月28日 (水) 親子かつ煮 ぜんまいの白和え キャベツの炒め物 花さつま 香の物</p> <p>E 500kcal P 15.9g F 11.6g C 80.5g Na 2.3g</p> | <p>6月29日 (木) 豚肉とごぼうの甘辛煮/かぼちゃ天 春雨の中華和え ポテトサラダ コーン焼売 香の物</p> <p>E 534kcal P 11.3g F 14.6g C 85.5g Na 1.8g</p> | <p>6月30日 (金) チキン南蛮 切干大根煮 厚焼き玉子 小松菜のソテー 香の物</p> <p>E 567kcal P 17.9g F 14.5g C 87.8g Na 3.5g</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