



お献立 デイケア



					<p>9月1日(金) 大判肉包みの野菜あん 赤平天/つきこんの味噌炒め 白菜の胡麻酢和え 金時豆 香の物</p> <p>E 472kcal P 12.1g F 5.7g C 90.3g Na 2.6g</p>	<p>9月2日(土) ほっけの山椒焼き チャプチェ たまねぎ棒 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>E 467kcal P 17.2g F 8.5g C 76.2g Na 2.4g</p>
<p>9月3日(日) 絹厚揚げのそぼろあん かき揚げ ごぼうサラダ 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 576kcal P 11.7g F 21.2g C 82.3g Na 2.2g</p>	<p>9月4日(月) 牛肉コロッケ 貝柱のカクテルサラダ かに風味焼売 青梗菜の黒胡麻ソテー 香の物</p> <p>E 561kcal P 11.1g F 17.1g C 88.3g Na 1.6g</p>	<p>9月5日(火) おろしハンバーグ 切干大根煮 ポテトサラダ オムレツ 香の物</p> <p>E 524kcal P 16g F 13.7g C 80.5g Na 2.7g</p>	<p>9月6日(水) 鯖の葱味噌焼き 蒸し鶏の中華和え 厚焼き玉子 青菜の炒め物 香の物</p> <p>E 482kcal P 14.2g F 12.6g C 74.8g Na 2g</p>	<p>9月7日(木) 黒酢鶏 あさりと大根の時雨煮 小松菜ソテー コーン焼売 香の物</p> <p>E 485kcal P 16.6g F 8.1g C 82.3g Na 2.9g</p>	<p>9月8日(金) 赤魚の香草パン粉焼き スクランブルエッグ 竹輪煮 チンゲン菜ソテー 香の物</p> <p>E 410kcal P 16.8g F 5.9g C 69.3g Na 1.9g</p>	<p>9月9日(土) オムレツ オーロラソース 野菜炒め 花さつま フライドポテト 香の物</p> <p>E 520kcal P 12.2g F 16.7g C 78.6g Na 2.7g</p>
<p>9月10日(日) 甘辛唐揚げ 田舎煮 ほうれん草平焼き 小松菜の炒め物 香の物</p> <p>E 544kcal P 18.4g F 10.5g C 90.2g Na 3.4g</p>	<p>9月11日(月) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ カレーコロッケ/ミニウィンナー ひじき煮 オムレツ 香の物</p> <p>E 598kcal P 15.9g F 23.9g C 78.8g Na 2.2g</p>	<p>9月12日(火) 白身魚の胡麻照り焼き/ゆかり竹輪天 大根サラダ 小松菜の炒め物 コーン焼売 香の物</p> <p>E 489kcal P 16.4g F 11.6g C 75.9g Na 2.5g</p>	<p>9月13日(水) 海老カツ 変わりタルタルソース 中華春雨サラダ 青梗菜の中華炒め 大豆の煮物 香の物</p> <p>E 551kcal P 14.3g F 15.6g C 87.9g Na 2.6g</p>	<p>9月14日(木) 根菜つくねバーグ 茸あん 厚揚げ煮/花天 さつま芋サラダ 金時豆 香の物</p> <p>E 560kcal P 14.1g F 14.9g C 88.9g Na 2.6g</p>	<p>9月15日(金) 親子丼 れんこん金平 ポテトサラダ ウィンナーソーセージ 香の物</p> <p>E 599kcal P 21.2g F 20.2g C 77.8g Na 2.4g</p>	<p>9月16日(土) 厚揚げのすき煮風 野菜コロッケ キャベツと竹輪のごま酢和え 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 599kcal P 15.5g F 16.6g C 95.1g Na 3.9g</p>
<p>9月17日(日) のり塩チキンカツ/ハムマヨサラダフライ 南瓜サラダ チンゲン菜のソテー ひじき煮 香の物</p> <p>E 534kcal P 12.2g F 14.9g C 86g Na 2.7g</p>	<p>9月18日(月) 赤魚の西京焼き 五目切干大根/さつまいもの天ぷら 和風チキンステーキ/栗かぼちゃの旨煮 小松菜の中華炒め/錦糸卵の海老しんじょう もちぶち水餃子/プチロールケーキ</p> <p>E 585kcal P 21.3g F 15.5g C 88.9g Na 2g</p>	<p>9月19日(火) かつ煮 春雨サラダ キャベツのソテー 赤天 香の物</p> <p>E 516kcal P 15.8g F 10.9g C 86.7g Na 2.6g</p>	<p>9月20日(水) 肉焼売の甘酢あん 大葉香る春巻き 人参のしりしり ビーンズトマト 香の物</p> <p>E 586kcal P 16.4g F 17.2g C 88.4g Na 2.6g</p>	<p>9月21日(木) ホッケの葱味噌焼き ツイストマカロニサラダ 茄子の生姜醤油 オムレツ 香の物</p> <p>E 531kcal P 17.9g F 13.2g C 81.8g Na 2.5g</p>	<p>9月22日(金) 甘辛唐揚げ さつまいもサラダ 竹輪煮 青梗菜の炒め物 香の物</p> <p>E 552kcal P 16.4g F 11.6g C 92g Na 3.6g</p>	<p>9月23日(土) カレイの野菜あん/水餃子 明太スパゲティ 蓮根金平 さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 759kcal P 11.7g F 8.7g C 95.7g Na 2.2g</p>
<p>9月24日(日) 海老かつ 刻み昆布煮 ウィンナー 小松菜のコンソメソテー 香の物</p> <p>E 490kcal P 13.5g F 10.4g C 82.7g Na 2.4g</p>	<p>9月25日(月) 鶏天/南瓜天 おろしソース 白菜の韓国ナムル風 ほうれん草平焼き 金時豆 香の物</p> <p>E 488kcal P 14.4g F 8.7g C 84.1g Na 2.2g</p>	<p>9月26日(火) 醤油麹豚丼 大豆の煮もの わらびのおひたし コーン焼売 香の物</p> <p>E 670kcal P 19g F 28.1g C 84.6g Na 2.3g</p>	<p>9月27日(水) ハンバーグ/ヒレカツ 切干大根煮 小松菜のソテー ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 546kcal P 19.3g F 13.9g C 84.5g Na 2.8g</p>	<p>9月28日(木) 豆腐ステーキ 鶏じゃが たまねぎ棒 オムレツ 香の物</p> <p>E 527kcal P 12.7g F 10.6g C 92.4g Na 3.5g</p>	<p>9月29日(金) サーモンフライ 夏野菜トマトソース ひじきサラダ チンゲン菜ソテー 大学芋 香の物</p> <p>E 527kcal P 13.2g F 13.3g C 87.7g Na 2.6g</p>	<p>9月30日(土) 黒酢肉団子/野菜春巻き 韓国風春雨 花型さつま揚げ 三色豆 香の物</p> <p>E 504kcal P 14.1g F 8g C 90.9g Na 2.6g</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