



お献立 デイケア



	4月1日(月) 酢鶏/厚焼き玉子 野菜コロッケ つきこん金平 フルーツ 香の物 E 474kcal P 11.9g F 9.4g C 83.4g Na 2.3g	4月2日(火) メバルの醤油麹焼き 春雨の胡麻マヨサラダ 青梗菜のソテー オムレツ 香の物 E 473kcal P 16.8g F 10.3g C 75.4g Na 2.4g	4月3日(水) 焼肉 煮物 白菜の塩昆布和え ポテトサラダ 香の物 E 540kcal P 14g F 21.1g C 73.2g Na 2.1g	4月4日(木) 赤魚の野菜中華あん 南瓜サラダ 大葉香る春巻き 小松菜の炒め物 香の物 E 474kcal P 16.2g F 7.6g C 82.1g Na 2.1g	4月5日(金) ハンバーグ デミグラスソース あさりとお根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ 大学芋 香の物 E 552kcal P 15.5g F 14.4g C 86.8g Na 2.3g	4月6日(土) エビカツ/のり塩チキンカツ シルバーサラダ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 E 537kcal P 15.6g F 13.3g C 86.2g Na 2.9g
	4月7日(日) 豚肉の味噌炒め 明太スパゲティ 白菜の煮びたし コーン焼売 香の物 E 487kcal P 16.2g F 11.6g C 77.2g Na 1.8g	4月8日(月) 鯖の柚子味噌焼き コールスローサラダ 小松菜のごま油炒め 生姜天 香の物 E 473kcal P 13g F 13g C 73.6g Na 2.4g	4月9日(火) 豚丼 オムレツ 合鴨のマリネ ういす豆 香の物 E 714kcal P 18.7g F 29g C 94.2g Na 2.7g	4月10日(水) かつ煮 中華春雨 青梗菜の炒め物 花型さつま 香の物 E 503kcal P 15.3g F 10.8g C 83.9g Na 2.5g	4月11日(木) 鱈のおろしあん マカロニサラダ 青菜のソテー 大豆の煮もの 香の物 E 518kcal P 20.1g F 11.1g C 82g Na 3.1g	4月12日(金) 回鍋肉風/棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 ミニ焼売 香の物 E 487kcal P 11g F 8.6g C 89.8g Na 2.4g
4月14日(日) 肉団子の酢豚風/カレーコロッケ 大根サラダ 青梗菜のソテー おかずぜんまい 香の物 E 491kcal P 11.8g F 10.5g C 85.5g Na 3.3g	4月15日(月) ビーフかつ ナポリタン あさりとお根の時雨煮 ツナマリネ 香の物 E 567kcal P 14.2g F 15.3g C 90.7g Na 2.4g	4月16日(火) ハンバーグおろしソース/南瓜天 和風ひじきサラダ 小松菜のコンソメソテー 金時豆 香の物 E 562kcal P 14.5g F 17.1g C 85.5g Na 2.8g	4月17日(水) 海老かつ 肉じゃが 白菜の韓国風サラダ コーン焼売 香の物 E 571kcal P 13.6g F 15.6g C 91.4g Na 2.6g	4月18日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め/南部竹輪天 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 559kcal P 13.9g F 21.4g C 74g Na 2.7g	4月19日(金) メバルの西京焼き 野菜コロッケ 厚焼き玉子 つきこんのピリ辛炒め 香の物 E 518kcal P 18.1g F 10.6g C 85.4g Na 2.3g	4月20日(土) 大判肉包み 野菜あん ツイストマカロニサラダ がんもの煮物 かぼちゃ煮 香の物 E 544kcal P 13.1g F 12.7g C 90.2g Na 2.8g
4月21日(日) オムレツ ミートソース 和風ひじきサラダ 菜の花ソテー さつま芋のレモンあん 香の物 E 550kcal P 12.8g F 15.3g C 88.8g Na 2.8g	4月22日(月) 赤魚の照焼き 肉焼売/小松菜の炒め物 大根と椎茸の煮物 茄子の南蛮漬け 香の物 E 510kcal P 18.6g F 10.3g C 81.1g Na 3g	4月23日(火) 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん 栗かぼちゃコロッケ 大豆のトマト煮 釜炊き生姜 香の物 E 492kcal P 14.2g F 9.8g C 84.8g Na 2.8g	4月24日(水) 鱈の香味あん たまねぎ棒/つきこんの味噌炒め オムレツ ポテトサラダ 香の物 E 455kcal P 17.2g F 6.8g C 78.4g Na 2.6g	4月25日(木) チキン南蛮 中華春雨 枝豆天 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 E 549kcal P 16.7g F 13.2g C 87.8g Na 3.6g	4月26日(金) 深川井 切干大根煮 コーン焼売/赤平天 フルーツ 香の物 E 513kcal P 20.6g F 8.6g C 84.5g Na 2.7g	4月27日(土) さわらの黒酢ソース チャプチェ 菜の花の辛子和え さつま芋のレモンあん 香の物 E 558kcal P 14.4g F 16.7g C 85.1g Na 1.9g
4月28日(日) 牛肉コロッケ ペペロンチーノ 白揚げ天 チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 E 516kcal P 11.6g F 11.3g C 89.9g Na 2g	4月29日(月) 豚からの酢豚風/春巻き 焼きビーフン 大学芋 ういす豆 香の物 E 520kcal P 9.6g F 8.7g C 98.2g Na 1.8g	4月30日(火) 鯖のおろしあん 肉じゃが オムレツ 小松菜のソテー 香の物 E 535kcal P 15.5g F 13.8g C 83.5g Na 2.7g				

※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>5月1日(水) 豚肉と茄子の味噌炒め/春巻き 煮物 柚子香るコールスロー 三色豆 香の物</p> <p>E 548kcal P 12.7g F 13.7g C 92.7g Na 2.8g</p>	<p>5月2日(木) 鶏唐揚げ/オムレツ 田舎煮 青菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 569kcal P 18.9g F 18.7g C 79.7g Na 2.7g</p>	<p>5月3日(金) ハムマヨサラダフライ/甘辛肉団子 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 577kcal P 13.6g F 17g C 91g Na 2.5g</p> <p></p>	<p>5月4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 507kcal P 12.3g F 12g C 85.2g Na 2.2g</p> <p></p>
<p>5月5日(日) ハンバーグ 中華野菜あん 竹の子の味噌炒め 水餃子 青菜の塩胡椒炒め 香の物</p> <p>E 471kcal P 14.4g F 8.9g C 80.9g Na 3g</p> <p></p>	<p>5月6日(月) 和風チキン 中華サラダ 角揚げ煮 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 466kcal P 16.3g F 10.3g C 74.7g Na 2.4g</p> <p></p>	<p>5月7日(火) えびカツ 和風ひじきサラダ 大豆煮 白菜の塩昆布和え 香の物</p> <p>E 578kcal P 18.6g F 16.2g C 89.3g Na 3.1g</p>	<p>5月8日(水) スタミナ丼 カレーロール さつまいもサラダ フルーツ 香の物</p> <p>E 884kcal P 18.5g F 26.5g C 140.2g Na 2.2g</p>	<p>5月9日(木) メバルの胡麻照焼き マカロニサラダ 竹輪煮 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 550kcal P 19.6g F 13.2g C 85.8g Na 3.3g</p>	<p>5月10日(金) チキン南蛮 肉じゃが オムレツ 小松菜の塩胡椒炒め 香の物</p> <p>E 563kcal P 17.8g F 13.6g C 89g Na 3.7g</p>	<p>5月11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 615kcal P 11.7g F 21.9g C 91.3g Na 2g</p>	
<p>5月12日(日) 回鍋肉/野菜春巻き 蓮根金平 ポテトサラダ オムレツ 香の物</p> <p>E 499kcal P 10.7g F 10.2g C 89.1g Na 2.4g</p>	<p>5月13日(月) かつ煮 炊き合わせ ツイストマカロニサラダ 金時豆 香の物</p> <p>E 614kcal P 18.6g F 17.2g C 92.9g Na 2.8g</p>	<p>5月14日(火) 赤魚の西京焼き 野菜春巻き 人参のしりしり 大学芋 香の物</p> <p>E 462kcal P 15.7g F 7.5g C 79.5g Na 1.5g</p>	<p>5月15日(水) サーモンフライ タルタルソース ひじきの五目煮 青菜のソテー オムレツ 香の物</p> <p>E 542kcal P 15.1g F 15.9g C 82.6g Na 2.7g</p>	<p>5月16日(木) かに玉/かに風味焼売 中華春雨 茄子の生姜醤油 青梗菜と搾菜の炒め物 香の物</p> <p>E 458kcal P 9g F 10.7g C 79.2g Na 2.4g</p>	<p>5月17日(金) 鶏唐揚げ 金平ごぼうのそぼろ炒め 大豆のトマト煮 ウインナーソーセージ 香の物</p> <p>E 541kcal P 20.2g F 17.5g C 74.3g Na 2.2g</p>	<p>5月18日(土) ハムカツ/ほうれん草平焼き ツナサラダ 小松菜のコンソメソテー さつまいものレモンあん 香の物</p> <p>E 568kcal P 11.6g F 17.3g C 89.2g Na 1.6g</p>	
<p>5月19日(日) ハ宝菜 あさりと大根の時雨煮 竹輪の天ぷら 水餃子 香の物</p> <p>E 458kcal P 11.8g F 11.2g C 74.7g Na 2.3g</p>	<p>5月20日(月) ハンバーグ おろしソース かき揚げ 合鴨のマリネ 生姜天 香の物</p> <p>E 615kcal P 17.8g F 22.1g C 83.1g Na 2.7g</p>	<p>5月21日(火) 大判厚切りハムカツ ツイストマカロニサラダ オムレツ 青菜の炒め物 香の物</p> <p>E 574kcal P 14.8g F 18g C 86.1g Na 2.5g</p>	<p>5月22日(水) 肉焼売の野菜あん 中華春雨 野菜春巻き さつまいものレモンあん 香の物</p> <p>E 548kcal P 13g F 11.1g C 96.3g Na 2.9g</p>	<p>5月23日(木) 親子丼 ポテトサラダ ひじき煮 フルーツ 香の物</p> <p>E 573kcal P 19.8g F 18.5g C 78.7g Na 2.1g</p>	<p>5月24日(金) 鱈の塩焼き ひれカツ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 香の物</p> <p>E 487kcal P 22.1g F 8.8g C 76.7g Na 3.8g</p>	<p>5月25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 さつまいもサラダ 香の物</p> <p>E 549kcal P 15g F 11.5g C 93.7g Na 3.7g</p>	
<p>5月26日(日) 豆腐ハンバーグ 生姜あん マカロニサラダ 野菜コロッケ がんも煮 香の物</p> <p>E 568kcal P 15.6g F 15.7g C 88.7g Na 3.1g</p>	<p>5月27日(月) 鯖の柚子味噌焼き 煮物 青梗菜のソテー オムレツ 香の物</p> <p>E 466kcal P 13.7g F 13.2g C 69.9g Na 2.4g</p>	<p>5月28日(火) 厚揚げのすき焼き風煮 ひじきサラダ 平焼き 菜の花のオイスター炒め 香の物</p> <p>E 459kcal P 10.8g F 10g C 81.9g Na 3.5g</p>	<p>5月29日(水) 牛肉コロッケ 田舎煮 つきこんの味噌炒め ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 521kcal P 8.7g F 11.5g C 93.6g Na 2.6g</p>	<p>5月30日(木) 大判肉包み 黒酢あん シルバーサラダ かに風味焼売 小松菜の炒め物 香の物</p> <p>E 484kcal P 9.9g F 10.7g C 83.1g Na 2.3g</p>	<p>5月31日(金) サーモンフライ タルタルソース 切干大根煮 厚焼き玉子 さつまいものレモンあん 香の物</p> <p>E 572kcal P 15.1g F 15.6g C 90.6g Na 2g</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