



お献立 デイケア

	7月1日(月) 厚揚げのすき焼き風煮 野菜コロッケ 青菜とコーンのバター炒め 茄子の生姜醤油 香の物 E 531kcal P 11.3g F 16.9g C 83.8g Na 3g	7月2日(火) 鯖の油淋ソース 南瓜天 ポテトサラダ ミートボール 香の物 E 632kcal P 18g F 25.4g C 79.1g Na 1.8g	7月3日(水) 野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら 中華春雨 ほうれん草平焼き ビーンズトマト 香の物 E 505kcal P 16.5g F 10.8g C 83.4g Na 2.5g	7月4日(木) 親子丼 かき揚げ キャベツの塩昆布和え フルーツ 香の物 E 622kcal P 19.9g F 24.5g C 76.9g Na 1.6g	7月5日(金) 海老かつ カクテルサラダ 青梗菜の炒め物 ウインナー 香の物 E 499kcal P 14g F 12.4g C 80.2g Na 1.6g	7月6日(土) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 シルバーサラダ たまねぎ棒 大豆煮 香の物 E 555kcal P 15.7g F 15.7g C 84.9g Na 3.2g
	7月7日(日) 甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 E 535kcal P 19.2g F 10.3g C 87.3g Na 3.5g	7月8日(月) 味噌カツ あざりと大根の時雨煮 かに風味焼売 ひじき煮 香の物 E 603kcal P 15.6g F 18.8g C 89.5g Na 3g	7月9日(火) メバルのおろし野菜あん スパサラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 E 487kcal P 17.6g F 9.2g C 80.2g Na 1.9g	7月10日(水) 酢豚/完熟トマトのピザロール 蒸し鶏のサラダ 花天 青菜のソテー 香の物 E 525kcal P 11.8g F 14.7g C 84.1g Na 2.6g	7月11日(木) ハンバーグ トマトソース ひじきサラダ がんも煮 茄子の南蛮漬け 香の物 E 515kcal P 14.7g F 14g C 80.6g Na 3.3g	7月12日(金) 鱈の山椒照り焼き 野菜コロッケ 大豆の煮物 オムレツ 香の物 E 537kcal P 21.2g F 11.5g C 84.7g Na 2.5g
7月14日(日) ペーコンクリームフライ マカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 金時豆 香の物 E 645kcal P 12.3g F 26.5g C 86.8g Na 1.7g	7月15日(月) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 大学芋 香の物 E 623kcal P 14.5g F 25.5g C 84.1g Na 2g	7月16日(火) 豆腐ハンバーグ 中華あん 中華春雨 小松菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 E 474kcal P 12.2g F 9.2g C 83.7g Na 2.8g	7月17日(水) ポークチャップ 野菜コロッケ オムレツ うぐいす豆 香の物 E 601kcal P 15.5g F 23.3g C 81.6g Na 1.7g	7月18日(木) 赤魚のおろしソース/なすの天ぷら 焼きビーフン 大豆のトマト煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 E 506kcal P 17.5g F 10.9g C 81.7g Na 2g	7月19日(金) 親子かつ煮 花さつま/切干大根のゆず風味 青菜の炒め物 コーン焼売 香の物 E 515kcal P 16.2g F 11.4g C 84.1g Na 2.3g	7月20日(土) 肉団子の黒酢あん/野菜春巻き ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 さつま芋のレモンあん 香の物 E 593kcal P 12.7g F 16.1g C 97.7g Na 3.3g
7月21日(日) オムレツ 田舎煮 茄子の南蛮漬け 竹輪煮 香の物 E 519kcal P 11.4g F 13.4g C 84.9g Na 2.9g	7月22日(月) ハンバーグ BBQソース 枝豆コロッケ 金平ごぼう 金時豆 香の物 E 577kcal P 16.1g F 14g C 94.4g Na 2.9g	7月23日(火) 照焼きチキンと竹輪天 チャプチェ 厚焼き玉子 たこさんウインナー 香の物 E 454kcal P 14.6g F 10.8g C 72.1g Na 1.7g	7月24日(水) サーモンフライ タルタルソース あざりと大根の時雨煮 ミートボール 人参のしりしり 香の物 E 561kcal P 16.9g F 17.1g C 82.6g Na 2.7g	7月25日(木) 油淋鶏 切干大根煮 青梗菜と搾菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 E 515kcal P 15.2g F 8.8g C 91.2g Na 3.2g	7月26日(金) 厚揚げの中華あんかけ かに風味焼売/つきこんの味噌炒め 大豆の煮もの ポテトサラダ 香の物 E 528kcal P 12g F 15.2g C 83.5g Na 3.3g	7月27日(土) 茄子とすり身の天ぷら 中華春雨サラダ ミニハンバーグ チンゲン菜のソテー 香の物 E 458kcal P 10.7g F 8.7g C 82.2g Na 2.2g
7月28日(日) 海老かつ ペペロンチーノ 切干大根煮 三色豆 香の物 E 498kcal P 13.5g F 7.9g C 91.3g Na 1.5g	7月29日(月) メバルの香味ソース 大根サラダ 小松菜の炒め物 枝豆さつま 香の物 E 405kcal P 15.7g F 7g C 67g Na 1.6g	7月30日(火) 牛肉コロッケ れんこん金平 厚焼き玉子 合鴨のマリネ 香の物 E 534kcal P 10.5g F 13.1g C 91.7g Na 1.8g	7月31日(水) 中華丼 野菜春巻き ポテトサラダ フルーツ 香の物 E 463kcal P 11.2g F 12g C 75.7g Na 1.7g			

※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

				<p>8月1日(木) てりやき豆腐ハンバーグ かき揚げ ごぼうサラダ 生姜天 香の物</p> <p>E 541kcal P 13.5g F 18.1g C 79.1g Na 2.3g</p>	<p>8月2日(金) 酢豚/枝豆コロッケ チャプチェ 小松菜のソテー 大学芋 香の物</p> <p>E 488kcal P 10g F 8g C 91.8g Na 2.1g</p>	<p>8月3日(土) チキンカツ 竹輪と昆布の炒め煮 ツナと玉ねぎのマリネ つきこんの金平 香の物</p> <p>E 508kcal P 15.5g F 12.7g C 82.2g Na 2.8g</p>
<p>8月4日(日) オムレツ カレーコロッケ ひじき煮 金時豆 香の物</p> <p>E 549kcal P 12.8g F 13.7g C 90.9g Na 2.1g</p>	<p>8月5日(月) 鱈の胡麻照り焼き 蒸し鶏の韓国ナムル風 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 香の物</p> <p>E 522kcal P 23.1g F 9.9g C 82.6g Na 3.3g</p>	<p>8月6日(火) かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 532kcal P 13.7g F 12.5g C 89.2g Na 2g</p>	<p>8月7日(水) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 煮物 焼きもろこし天 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>E 628kcal P 15.9g F 27.4g C 80.1g Na 2.7g</p>	<p>8月8日(木) トマトカレーフライ/たこさんウインナー ペンネサラダ 人参のしりしり 青菜の炒め物 香の物</p> <p>E 557kcal P 11.8g F 19.5g C 81.3g Na 2g</p>	<p>8月9日(金) スタミナ丼 さつまいもサラダ 生姜天 フルーツ 香の物</p> <p>E 586kcal P 14.9g F 22.2g C 81.6g Na 2.2g</p>	<p>8月10日(土) マグロかつ 中華春雨 ハンバーグ ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 539kcal P 15g F 14.6g C 84.7g Na 1.9g</p>
<p>8月11日(日) 照り焼きチキン/南部竹輪天 野菜炒め 甘辛肉団子 かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 504kcal P 16.7g F 11.8g C 80.9g Na 2.4g</p>	<p>8月12日(月) 鯖の油淋ソース 昆布煮 白菜の韓国風サラダ オムレツ 香の物</p> <p>E 554kcal P 18.2g F 18.8g C 74.7g Na 2.6g</p>	<p>8月13日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め/春巻き マカロニサラダ ほうれん草平焼き つきこんの金平 香の物</p> <p>E 531kcal P 11.8g F 12.1g C 90.8g Na 2.6g</p>	<p>8月14日(水) サーモンフライ 中華うま煮 さつま芋サラダ かに風味焼売 香の物</p> <p>E 558kcal P 15.4g F 16.2g C 83.8g Na 1.7g</p>	<p>8月15日(木) ハンバーグ おろしソース 韓国風春雨炒め 角揚げ煮 切干大根のゆず風味 香の物</p> <p>E 517kcal P 17.2g F 9.3g C 87.9g Na 3.6g</p>	<p>8月16日(金) 甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ チンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 香の物</p> <p>E 551kcal P 17.6g F 12.5g C 88.7g Na 3.5g</p>	<p>8月17日(土) ホキの甘酢あん 煮物 キャベツサラダ 青菜の炒め物 香の物</p> <p>E 415kcal P 15.4g F 5.4g C 74.1g Na 2.7g</p>
<p>8月18日(日) ペーコンクリームフライ 焼きビーフン 厚焼き玉子 ツナと玉ねぎのマリネ 香の物</p> <p>E 613kcal P 12.9g F 24.3g C 83.6g Na 1.8g</p>	<p>8月19日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 ひじきサラダ 切干大根煮 コーン焼売 香の物</p> <p>E 528kcal P 13.9g F 16.6g C 77.8g Na 3g</p>	<p>8月20日(火) 縞ホッケの西京焼き 中華サラダ がんも煮 小松菜のコンソメソテー 香の物</p> <p>E 445kcal P 15.2g F 8.5g C 74.6g Na 2.2g</p>	<p>8月21日(水) エビカツ タルタルソース 大根フレンチサラダ 甘辛肉団子 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 564kcal P 14.6g F 18.2g C 84g Na 2.5g</p>	<p>8月22日(木) 厚揚げジャージャンソース イタリアンサラダ オムレツ 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>E 478kcal P 11.4g F 13.5g C 75.1g Na 2.6g</p>	<p>8月23日(金) 赤魚の香味だれ 焼きとろきびコロッケ ビーンズトマト クワイの小海老炒め 香の物</p> <p>E 487kcal P 18g F 9.7g C 79.8g Na 1.5g</p>	<p>8月24日(土) 鶏の山椒焼き 五目煮 南瓜サラダ 金時豆 香の物</p> <p>E 517kcal P 17.5g F 12.6g C 80.8g Na 2.3g</p>
<p>8月25日(日) 旨じゃがコロッケ ナポリタン 田舎煮 白菜のごま酢和え 香の物</p> <p>E 528kcal P 9.8g F 10.1g C 97.4g Na 2.3g</p>	<p>8月26日(月) 豚牛蒡の金平/オクラのすり身揚げ天 ペンネサラダ 花さつま 大学芋 香の物</p> <p>E 539kcal P 12g F 11.7g C 95g Na 2.2g</p>	<p>8月27日(火) 深川井 肉焼売 小松菜の白胡麻炒め フルーツ 香の物</p> <p>E 500kcal P 20.8g F 10.9g C 76.4g Na 2.4g</p>	<p>8月28日(水) メバルの幽庵焼き じゃが芋のそぼろあん ひじき煮 枝豆天 香の物</p> <p>E 438kcal P 17g F 4g C 82g Na 2.9g</p>	<p>8月29日(木) 北海道産クリームコロッケ 切干大根煮 チンゲン菜ソテー ウインナー 香の物</p> <p>E 513kcal P 10.7g F 15.2g C 81.8g Na 1.8g</p>	<p>8月30日(金) 黒酢鶏 ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 枝豆天 香の物</p> <p>E 561kcal P 16.9g F 14.1g C 88.8g Na 2.8g</p>	<p>8月31日(土) 黄金生姜メンチカツ/オムレツ チャプチェ たまねぎ棒 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>E 512kcal P 12.8g F 12.8g C 83.8g 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