



# お献立 デイケア



		<b>10月1日 (火)</b> 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ ペペロンチーノ 生姜揚げ餃子 クワイの粒マスタード和え 香の物 E 649kcal P 16.1g F 28.6g C 81.3g Na 1.8g	<b>10月2日 (水)</b> チキン南蛮 タルタルソース 中華春雨サラダ 竹輪煮 青菜のコンソメソテー 香の物 E 611kcal P 14.2g F 20.5g C 90.8g Na 4.4g	<b>10月3日 (木)</b> 厚揚げの中華あんかけ / 赤平天 かき揚げ 厚焼き玉子 つきこんの金平 香の物 E 527kcal P 11.4g F 16.7g C 80.4g Na 2.5g	<b>10月4日 (金)</b> 赤魚の葱味噌焼き ツイストマカロニサラダ ミニハンバーグ ビーンズトマト 香の物 E 536kcal P 20.5g F 12.9g C 81.5g Na 2.1g	<b>10月5日 (土)</b> 唐揚げ / オムレツ 高菜スパゲティ ひじき煮 フライドポテト 香の物 E 534kcal P 17.3g F 13.5g C 84.2g Na 2.7g
<b>10月6日 (日)</b> のり塩ハムカツ / ミニハンバーグ 白菜サラダ 小松菜のソテー ウィンナーソーセージ 香の物 E 463kcal P 12.6g F 11.7g C 74g Na 2.2g	<b>10月7日 (月)</b> 鱈の生姜焼き 春雨の胡麻マヨネーズ和え がんも煮 オムレツ 香の物 E 480kcal P 18.1g F 11.4g C 72.9g Na 2.1g	<b>10月8日 (火)</b> 豚丼 ハムマリネ 花型さつま揚げ フルーツ 香の物 E 667kcal P 17.5g F 27g C 88.3g Na 2.8g	<b>10月9日 (水)</b> 肉じゃがコロッケ 五目煮 青梗菜の黒胡麻ソテー オムレツ 香の物 E 534kcal P 11.5g F 12.1g C 93.6g Na 2.4g	<b>10月10日 (木)</b> メバルのおろしあん チャプチェ 水餃子 ポテトサラダ 香の物 E 485kcal P 16.2g F 7.9g C 84.5g Na 2.4g	<b>10月11日 (金)</b> きのこハンバーグ 南瓜サラダ 竹輪のゆかり揚げ 青菜の白胡麻炒め 香の物 E 524kcal P 17.3g F 13.1g C 81.6g Na 3.1g	<b>10月12日 (土)</b> 豚肉と木耳の玉子炒め / 生姜餃子 ナポリタン 小松菜のソテー 昆布豆 香の物 E 482kcal P 15.5g F 10.2g C 79.5g Na 2.1g
<b>10月13日 (日)</b> 肉焼売のあんかけ シルバーサラダ 白菜のソテー オムレツ 香の物 E 528kcal P 10.8g F 12.3g C 90.5g Na 2.5g	<b>10月14日 (月)</b> チキンカツ 田舎煮 小松菜の中華炒め 茄子の南蛮漬け 香の物 E 510kcal P 15g F 13.7g C 79.7g Na 2.7g	<b>10月15日 (火)</b> たらもの西京焼き ツイストマカロニサラダ 甘辛肉団子 オムレツ 香の物 E 491kcal P 11.7g F 11.9g C 81.6g Na 2.9g	<b>10月16日 (水)</b> 油淋鶏 大根のごま酢サラダ 竹輪煮 三色豆 香の物 E 534kcal P 18.1g F 7.5g C 96.1g Na 3.2g	<b>10月17日 (木)</b> 回鍋肉 / 春巻き 韓国風サラダ 大豆の煮もの 人参のしりしり 香の物 E 506kcal P 13.1g F 11.7g C 85.8g Na 3g	<b>10月18日 (金)</b> こぶしメンチカツ ビーフン ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 E 566kcal P 13.5g F 16.1g C 88.7g Na 1.9g	<b>10月19日 (土)</b> 鱈の甘酢あん かに風味春雨サラダ 茄子の生姜醤油 大学芋 香の物 E 493kcal P 15.2g F 11.1g C 80.7g Na 1.7g
<b>10月20日 (日)</b> オムレツ オーロラソース あさりとお根の時雨煮 ピリ辛のつきこん炒め ウィンナーソーセージ 香の物 E 521kcal P 12.6g F 14.2g C 81.9g Na 3.2g	<b>10月21日 (月)</b> えびかつのタルタルソースかけ チャプチェ がんも煮 青菜の炒め物 香の物 E 533kcal P 12.9g F 14.8g C 84.5g Na 2.5g	<b>10月22日 (火)</b> ハンバーグ トマトソース ペンネサラダ ひじき煮 生姜天 香の物 E 548kcal P 17g F 14.6g C 84.8g Na 3g	<b>10月23日 (水)</b> 赤魚の香味だれ 田舎煮 青梗菜の炒め物 コーン焼売 香の物 E 408kcal P 15.5g F 5.1g C 71.7g Na 2g	<b>10月24日 (木)</b> 鶏天 野菜あん イタリアンサラダ 小松菜のコンソメ炒め 水餃子 香の物 E 503kcal P 13.1g F 15.1g C 76.8g Na 1.9g	<b>10月25日 (金)</b> 深川井 クリーミーカレーフライ キャベツの塩昆布和え フルーツ 香の物 E 494kcal P 17.8g F 10.4g C 79.9g Na 2.3g	<b>10月26日 (土)</b> 牛肉コロッケ 中華春雨サラダ あさりとお根の煮物 甘辛肉団子 香の物 E 564kcal P 12.7g F 13g C 97.5g Na 2.7g
<b>10月27日 (日)</b> 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 / 赤天 和風ペンネ 青梗菜のソテー クワイの粒マスタード和え 香の物 E 480kcal P 14.3g F 8g C 85.6g Na 2.3g	<b>10月28日 (月)</b> メバルの山椒照り焼き かに風味焼売 / 青菜の中華炒め ひじき煮 ポテトサラダ 香の物 E 483kcal P 15.6g F 9.9g C 79.8g Na 2.5g	<b>10月29日 (火)</b> 和風チキンステーキ 韓国風春雨 茄子の生姜醤油 大学芋 香の物 E 490kcal P 15.2g F 11.5g C 79.1g Na 1.9g	<b>10月30日 (水)</b> 豆腐ハンバーグ 中華あん 切干大根煮 角揚げ煮 小松菜のコンソメソテー 香の物 E 454kcal P 14g F 6.3g C 83.3g Na 3.2g	<b>10月31日 (木)</b> 南瓜コロッケ ペンネサラダ ウィンバーグ チンゲン菜の炒め物 香の物 E 598kcal P 11.6g F 17.8g C 94g Na 1.8g		

※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