

10月



お献立 デイケア



		<p>10月1日 (火) 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</p>	<p>10月2日 (水) 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</p>	<p>10月3日 (木) 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</p>	<p>10月4日 (金) 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 ビーンストマト 香の物 E 536kcal P 20.5g F 12.9g C 81.5g Na 2.1g</p>	<p>10月5日 (土) 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</p>
<p>10月6日 (日) 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 ウインナーソーセージ 香の物 E 463kcal P 12.6g F 11.7g C 74g Na 2.2g</p>	<p>10月7日 (月) 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</p>	<p>10月8日 (火) 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</p>	<p>10月9日 (水) 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</p>	<p>10月10日 (木) 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</p>	<p>10月11日 (金) 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</p>	<p>10月12日 (土) 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</p>
<p>10月13日 (日) 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</p>	<p>10月14日 (月) 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</p>	<p>10月15日 (火) たらの西京焼き 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</p>	<p>10月16日 (水) 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</p>	<p>10月17日 (木) 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</p>	<p>10月18日 (金) 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</p>	<p>10月19日 (土) 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</p>
<p>10月20日 (日) オムレツ オーロラソース あさりと大根の時雨煮 ピリ辛のつきこん炒め ウインナーソーセージ 香の物 E 521kcal P 12.6g F 14.2g C 81.9g Na 3.2g</p>	<p>10月21日 (月) 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</p>	<p>10月22日 (火) ハンバーグ トマトソース パンネサラダ ひじき煮 生姜天 香の物 E 548kcal P 17g F 14.6g C 84.8g Na 3g</p>	<p>10月23日 (水) 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</p>	<p>10月24日 (木) 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</p>	<p>10月25日 (金) 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</p>	<p>10月26日 (土) 牛肉コロッケ 中華春雨サラダ あさりと大根の煮物 甘辛肉団子 香の物 E 564kcal P 12.7g F 13g C 97.5g Na 2.7g</p>
<p>10月27日 (日) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 / 赤天 和風パンネ 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</p>	<p>10月28日 (月) 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</p>	<p>10月29日 (火) 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</p>	<p>10月30日 (水) 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</p>	<p>10月31日 (木) 南瓜コロッケ パンネサラダ ウインバーグ 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</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

11月 お献立 デイケア

					<p>11月1日(金) 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き シルバーサラダ がんも煮 オムレツ 香の物</p> <p>E 544kcal P 14.2g F 13.8g C 88.2g Na 3.3g</p>	<p>11月2日(土) イタリアントマトフライ 肉焼売／人参のしりしり 厚揚げの生姜煮 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 604kcal P 13.9g F 22.8g C 82.9g Na 2.4g</p>
<p>11月3日(日) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 焼きビーフン 水餃子 茄子の南蛮漬け 香の物</p> <p>E 633kcal P 14g F 28.8g C 78.5g Na 1.9g</p> <p>文化の日 7/11</p>	<p>11月4日(月) たらの西京焼き 塩昆布とツナの Pasta 高野豆腐煮 南瓜サラダ 香の物</p> <p>E 431kcal P 17.4g F 5.8g C 74.3g Na 1.9g</p> <p>振替休日</p>	<p>11月5日(火) ハンバーグ トマトソース ひじきの五目煮 もやしのナムル 三色豆 香の物</p> <p>E 509kcal P 14.5g F 12.9g C 84.1g Na 2.9g</p>	<p>11月6日(水) チキンカレーライス ポテトサラダ オムレツ フルーツ 香の物</p> <p>E 621kcal P 16.7g F 23.2g C 82.5g Na 3g</p>	<p>11月7日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子 中華春雨サラダ 赤平天 コーン焼売 香の物</p> <p>E 477kcal P 14.4g F 13g C 79.9g Na 2.6g</p>	<p>11月8日(金) 鱈の塩焼き 肉じゃが 竹輪煮 インゲンのごま和え 香の物</p> <p>E 459kcal P 18.1g F 4.9g C 84.1g Na 3.7g</p>	<p>11月9日(土) 鶏天の野菜あん カレービーフン チンゲン菜の炒め物 大豆の煮物 香の物</p> <p>E 472kcal P 15g F 8.6g C 81.7g Na 2.2g</p>
<p>11月10日(日) オムレツ オーロラソース 野菜コロッケ 小松菜ソテー ウインナー 香の物</p> <p>E 579kcal P 12.9g F 19.7g C 84.5g Na 2.6g</p>	<p>11月11日(月) カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜 ツナサラダ 田舎煮 オムレツ 香の物</p> <p>E 598kcal P 15.6g F 17.8g C 91g Na 2.6g</p>	<p>11月12日(火) メバルの山椒焼き 韓国風春雨 高野豆腐煮 ういす豆 香の物</p> <p>E 446kcal P 16.4g F 4.5g C 82.3g Na 2.4g</p>	<p>11月13日(水) 厚揚げジャージャンソース 焼き栗コロッケ 青菜炒め ひじき煮 香の物</p> <p>E 524kcal P 11.6g F 13.3g C 87.1g Na 3g</p>	<p>11月14日(木) サーモンフライ タルタルソース 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め 青のりポテト 香の物</p> <p>E 547kcal P 13.1g F 17.6g C 82.9g Na 2.5g</p>	<p>11月15日(金) チキンステーキ／ホタテ入りクリームコロッケ 五目切干大根 ほうれん草平焼き 洋風おからソテー 香の物</p> <p>E 531kcal P 16.1g F 13.8g C 83.5g Na 2.1g</p>	<p>11月16日(土) 甘辛唐揚げ／オムレツ トマトペンネ 青梗菜のソテー 南瓜のレモンあん 香の物</p> <p>E 551kcal P 17.7g F 10.8g C 93.4g Na 3g</p>
<p>11月17日(日) ハムマヨサラダフライ／ミニハンバーグ 野菜炒め 青菜の煮浸し 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 457kcal P 12.3g F 10.7g C 76g Na 2.2g</p>	<p>11月18日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天 ツイストマカロニサラダ 厚焼き玉子 クワイの小海老炒め 香の物</p> <p>E 554kcal P 15.3g F 14.3g C 88.3g Na 2.3g</p>	<p>11月19日(火) かつ煮 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 小松菜の炒め物 香の物</p> <p>E 512kcal P 15.5g F 10.1g C 87.5g Na 2.3g</p>	<p>11月20日(水) 赤魚の照り焼き 生姜天 かぼちゃ煮 三色豆 香の物</p> <p>E 423kcal P 16.5g F 3.4g C 78.4g Na 1.7g</p>	<p>11月21日(木) オムレツのそばろあん ひじきサラダ ビーンズトマト オクラの塩昆布和え 香の物</p> <p>E 505kcal P 13.6g F 15.1g C 77.2g Na 2.9g</p>	<p>11月22日(金) たらの野菜甘酢あん 春巻き 金平ごぼう 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>E 486kcal P 15.8g F 10.3g C 80.2g Na 2.4g</p>	<p>11月23日(土) てりやき豆腐ハンバーグ 春雨の胡麻マヨサラダ ウインナーソーセージ 大学芋 香の物</p> <p>E 515kcal P 13.1g F 13g C 84g Na 2.2g</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p>11月24日(日) 牛肉コロッケ 焼きビーフン かに風味焼売 クワイの粒マスタード和え 香の物</p> <p>E 583kcal P 10.5g F 16.4g C 95.8g Na 1.5g</p>	<p>11月25日(月) おろしハンバーグ ナポリタン ごぼうサラダ インゲンのおかか和え 香の物</p> <p>E 547kcal P 15.4g F 14.8g C 87.2g Na 3.4g</p>	<p>11月26日(火) ハヤシライス ポテトサラダ コーン焼売／もやしのごま酢和え フルーツ 香の物</p> <p>E 589kcal P 12.4g F 21.5g C 83.6g Na 3.2g</p>	<p>11月27日(水) 回鍋肉／野菜春巻き 蒸し鶏の中華サラダ 厚焼き玉子 三色豆 香の物</p> <p>E 483kcal P 13.3g F 7.4g C 89.4g Na 2.2g</p>	<p>11月28日(木) メバルの香味ソース 柚子香る白菜サラダ 小松菜の煮浸し 卵の花 香の物</p> <p>E 419kcal P 15.5g F 7.4g C 71.3g Na 2.1g</p>	<p>11月29日(金) 肉団子のクリームシチューがけ 大根の甘酢サラダ 青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め 香の物</p> <p>E 484kcal P 15.2g F 8.1g C 85.3g Na 3.7g</p>	<p>11月30日(土) 肉焼売の中華あん マカロニサラダ インゲンソテー もやしのナムル 香の物</p> <p>E 593kcal P 15.7g F 17.7g C 88.9g Na 3.1g</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