



# お献立 デイケア



<b>12月1日 (日)</b> チキンカツ ペペロンチーノ オムレツ ピリ辛のつきこん炒め 香の物 E 529kcal P 17g F 13g C 83.8g Na 2.8g	<b>12月2日 (月)</b> ヤンニョムチキン/平焼き 和風ひじきサラダ いんげんの炒め物 卵の花 香の物 E 542kcal P 16.9g F 13.4g C 86g Na 3.5g	<b>12月3日 (火)</b> 鯖の胡麻照り焼き ミニハンバーグ 青菜のおかか和え ポテトサラダ 香の物 E 557kcal P 17.6g F 19.8g C 72.3g Na 2.3g	<b>12月4日 (水)</b> 厚揚げのすき煮 大根サラダ 竹輪の磯辺揚げ ウィナーソーセージ 香の物 E 491kcal P 12.5g F 14.8g C 74g Na 2g	<b>12月5日 (木)</b> ビーフンチューコロッケ/オムレツ 中華サラダ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 香の物 E 492kcal P 10.3g F 10.9g C 86.3g Na 1.8g	<b>12月6日 (金)</b> 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ひじき煮 茄子の南蛮漬け 香の物 E 623kcal P 14.6g F 25.4g C 82.9g Na 3g	<b>12月7日 (土)</b> ハムマヨサラダフライ/のり塩チキン 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 ウィナーソーセージ 香の物 E 529kcal P 14g F 14.3g C 83.8g Na 2.5g
<b>12月8日 (日)</b> オムレツ ミートソース ボンゴレスパゲティ フレンチサラダ 三色豆 香の物 E 486kcal P 12.3g F 11.3g C 80.8g Na 1.7g	<b>12月9日 (月)</b> 赤魚の柚子味噌焼き 炊き合わせ ポテトサラダ オクラのおかか和え 香の物 E 442kcal P 16.5g F 8.1g C 73g Na 2.1g	<b>12月10日 (火)</b> かつ煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 大学芋 香の物 E 595kcal P 15.6g F 16.3g C 94.3g Na 2.1g	<b>12月11日 (水)</b> ハンバーグカレー パンプキンサラダ 青菜のソテー フルーツ 香の物 E 606kcal P 14.8g F 19.9g C 91g Na 3.8g	<b>12月12日 (木)</b> 豚肉と木耳の玉子炒め/かに焼売 中華春雨サラダ もやしの豆板醤炒め 赤天 香の物 E 493kcal P 15.5g F 12.1g C 78.2g Na 2.4g	<b>12月13日 (金)</b> 鱈の茸おろしあん 肉じゃが インゲンソテー ういす豆 香の物 E 455kcal P 17.7g F 4.1g C 83.9g Na 2.3g	<b>12月14日 (土)</b> カレーコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ 青菜のナムル 人参のしりしり 香の物 E 476kcal P 10.1g F 11g C 83.4g Na 2.2g
<b>12月15日 (日)</b> さわらの天ぷら 野菜甘酢あん 煮物 茄子の生姜醤油 小松菜のおかか和え 香の物 E 503kcal P 15.8g F 15.1g C 73g Na 2.1g	<b>12月16日 (月)</b> ロースとんかつ イタリアンサラダ オムレツ 大豆の煮物 香の物 E 598kcal P 18.8g F 21.1g C 81.2g Na 2g	<b>12月17日 (火)</b> チキンステーキ 野菜トマトソース 塩昆布とツナのパスタ さつま芋サラダ ミートボール 香の物 E 547kcal P 19.4g F 14.6g C 82.3g Na 2.5g	<b>12月18日 (水)</b> メバルの幽庵焼き マカロニサラダ 高野豆腐煮 焼売 香の物 E 489kcal P 18.7g F 8.6g C 81g Na 2.6g	<b>12月19日 (木)</b> 酢豚/カニクリーミーコロッケ 韓国風サラダ がんも煮 青梗菜の煮浸し 香の物 E 473kcal P 11g F 9.6g C 82.8g Na 2.8g	<b>12月20日 (金)</b> 厚揚げの中華あんかけ 三角ごまおさつ/オムレツ 枝豆天 オクラのおかか和え 香の物 E 449kcal P 10.8g F 9.2g C 78.3g Na 2.5g	<b>12月21日 (土)</b> 根菜つくね おろしあん/竹輪揚げ ひじきサラダ 洋風おからソテー 小松菜の炒め物 香の物 E 531kcal P 13.9g F 14.6g C 85.2g Na 3.8g
<b>12月22日 (日)</b> 九条ねぎオムレツ中華あん/水餃子 山菜パスタ 栗かぼちゃコロッケ インゲンのごま和え 香の物 E 500kcal P 11.1g F 8g C 92.9g Na 3g	<b>12月23日 (月)</b> 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろあん チンゲン菜の炒め物 ウィナー 香の物 E 541kcal P 17.3g F 17.8g C 74.6g Na 2g	<b>12月24日 (火)</b> ハッシュドビーフ フライドチキン キャベツのマリネ ブロccoliソテー フルーツ E 685kcal P 17.8g F 29.7g C 84.2g Na 3.1g	<b>12月25日 (水)</b> オマール海老入りクリームフライ/星のコロッケ ナポリタン オムレツ ほうれん草ソテー 香の物 E 572kcal P 11.8g F 17.1g C 91.3g Na 2.3g	<b>12月26日 (木)</b> 赤魚の香味だれ 中華春雨 7種の春巻き 大学芋 香の物 E 473kcal P 15.2g F 7.2g C 84.7g Na 1.6g	<b>12月27日 (金)</b> 海老かつ ひじきサラダ 茄子の南蛮漬け コーン焼売 香の物 E 506kcal P 12.4g F 14.1g C 81.3g Na 2.4g	<b>12月28日 (土)</b> てりやき豆腐ハンバーグ かき揚げ 厚焼き玉子 青菜の煮浸し 香の物 E 517kcal P 14g F 16.3g C 76.4g Na 1.8g
<b>12月29日 (日)</b> 唐揚げ おろしソース 高菜スパゲティ 花天 ポテトサラダ 香の物 E 594kcal P 17.8g F 17.5g C 86.9g Na 2.5g	<b>12月30日 (月)</b> 牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ 煮物 大学芋 香の物 E 575kcal P 10.2g F 13.5g C 101.6g Na 2g	<b>12月31日 (火)</b> ロースとんかつ ボンゴレスパゲティ オムレツ 小松菜の辛子和え 香の物 E 546kcal P 16.1g F 15.5g C 82.5g Na 2g				

※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