



お献立 デイケア



		1月1日(水) 肉団子の野菜あん／揚げミニ餃子 煮物 花天 金時豆 香の物 E 480kcal P 14.4g F 6.3g C 88.9g Na 3.1g	1月2日(木) サーモンフライ ナポリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物 E 522kcal P 14.1g F 13.4g C 84.1g Na 1.8g	1月3日(金) 根菜つくね 南瓜サラダ クワイの小エビ炒め コーン焼売 香の物 E 528kcal P 13.6g F 13g C 86.2g Na 3.2g	1月4日(土) 油淋鶏 中華春雨 水餃子 えび入り団子 香の物 E 554kcal P 16.8g F 11.6g C 92.6g Na 2.6g
1月5日(日) カレーコロッケ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物 E 514kcal P 11.4g F 11.4g C 89.4g Na 1.9g	1月6日(月) お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 昆布豆 香の物 E 589kcal P 14g F 19.9g C 85.5g Na 1.6g	1月7日(火) タラの西京焼き ソーセイジカツ 卵の花 オムレツ 香の物 E 441kcal P 17g F 7.2g C 74.7g Na 2.2g	1月8日(水) 厚揚げの中華あんかけ 野菜春巻き 茄子の煮浸し 大豆の煮物 香の物 E 516kcal P 11.6g F 15.5g C 80.8g Na 2.8g	1月9日(木) マヨ玉カツ ひじきサラダ ミニハンバーグ 高野豆腐煮 香の物 E 516kcal P 13.2g F 15.8g C 78.7g Na 2.5g	1月10日(金) メバルの山椒照り焼き 野菜コロッケ つきこんの味噌炒め 人参のしりしり 香の物 E 477kcal P 15.9g F 8.8g C 81.7g Na 2.4g
1月11日(土) のり塩チキンカツ／エビカツ マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 香の物 E 569kcal P 15.7g F 15.9g C 88.6g Na 2.5g	1月12日(日) オムレツ オーロラソース クラムチャウダー ミートボール 青菜の炒め物 香の物 E 522kcal P 14.1g F 14.9g C 79.7g Na 2.6g	1月13日(月) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン たまねぎ棒 コーン焼売 香の物 E 469kcal P 10.3g F 10g C 81.2g Na 2.4g	1月14日(火) 桜えびクリーミーコロッケ ミニハンバーグ あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物 E 562kcal P 13.1g F 16.3g C 87.8g Na 2.6g	1月15日(水) チキン南蛮 タルタルソース 白菜のコーンサラダ がんも煮 インゲンソテー 香の物 E 568kcal P 16g F 16.4g C 85.8g Na 3.2g	1月16日(木) 鱈の照り焼き カクテルサラダ 牡丹ちくわ煮 オムレツ 香の物 E 486kcal P 19.8g F 9.2g C 77g Na 2.2g
1月17日(金) チキンカレー 栗かぼちゃコロッケ 小松菜の炒め物 フルーツ 福神漬 E 620kcal P 17.1g F 20.3g C 89.5g Na 2.9g	1月18日(土) 赤魚のおろしソース 煮物 ポテトサラダ ウィナーソーセイジ 香の物 E 462kcal P 17.2g F 9.6g C 73.1g Na 2.3g	1月19日(日) 酢豚／生姜揚げ餃子 チャプチェ 小松菜のピーナッツ和え 三色豆 香の物 E 440kcal P 10g F 4.3g C 88.1g Na 2.1g	1月20日(月) 鯖の塩焼き 肉じゃが ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬 香の物 E 592kcal P 17.6g F 20.2g C 79.8g Na 2.3g	1月21日(火) とんかつ カレーソース ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え もやしのソテー 香の物 E 608kcal P 15.7g F 21.9g C 84.7g Na 2.3g	1月22日(水) 赤魚の柚子味噌焼き 中華春雨サラダ 肉焼売 卵の花 香の物 E 473kcal P 18.1g F 8.5g C 79.7g Na 2.3g
1月23日(木) ハンバーグ パーベキューソース コールスローサラダ 青梗菜の辛子和え フライドポテト 香の物 E 500kcal P 12.4g F 17g C 75.3g Na 2.5g	1月24日(金) 肉豆腐 花さつま／青菜の煮びたし オムレツ えび入り団子 香の物 E 517kcal P 15.3g F 13.1g C 82.3g Na 2.8g	1月25日(土) 牛肉コロッケ シルバーサラダ ビーンズトマト かに風味焼売 香の物 E 577kcal P 10.7g F 17.3g C 93.9g Na 1.7g	1月26日(日) チキン トマトソース／オムレツ 和風ひじきサラダ がんも煮 インゲンの胡麻和え 香の物 E 477kcal P 14.6g F 12.2g C 76.1g Na 3.3g	1月27日(月) 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き 中華サラダ 揚げ餃子 もやしのナムル 香の物 E 505kcal P 12.9g F 10.6g C 88.3g Na 3.2g	1月28日(火) ホタテ入りクリームコロッケ／平焼き イタリアンサラダ ミニハンバーグ チンゲン菜ソテー 香の物 E 539kcal P 12.9g F 18g C 78.6g Na 1.4g
1月29日(水) ハヤシライス ペンネサラダ 野菜コロッケ インゲンソテー フルーツ E 667kcal P 13.7g F 25.7g C 92.7g Na 3.1g	1月30日(木) タラの幽庵焼き 切干大根煮 さつま芋のレモンあん ウィナーソーセイジ 香の物 E 447kcal P 16.2g F 4.4g C 81.8g Na 2.5g	1月31日(金) 甘辛唐揚げ／オムレツ ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 香の物 E 599kcal P 20.3g F 16g C 91.9g Na 3.4g			

※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



2月1日(土)

豚肉の生姜焼き
マカロニサラダ
竹輪天
白菜の煮浸し
香の物
ご飯

E 638kcal P 16.6g F 27.1g
C 80.5g Na 2.6g

2月8日(土)

豆腐ハンバーグ 生姜あん
焼きビーフン
ひじき煮
オムレツ
香の物

E 453kcal P 13.4g F 7.5g
C 81.1g Na 3.1g

2月15日(土)

海老かつ タルタルソース
キャベツサラダ
青菜の胡麻和え
さつま芋のレモンあん
香の物

E 571kcal P 12.2g F 15.5g
C 94.9g Na 2.3g

2月22日(土)

酢豚/生姜揚げ餃子
シルバーサラダ
小松菜の煮浸し
浅利の佃煮
香の物

E 451kcal P 12.8g F 6.1g
C 83.7g Na 2.5g



2月2日(日) **節分**
のり塩チキンカツ
ハンバーグ
もやしのソテー
青梗菜の中華和え
香の物

E 476kcal P 15.3g F 13.8g
C 72g Na 2g

2月3日(月)
根菜つくね
柚子香る白菜サラダ
卵の花
オムレツ
香の物

E 515kcal P 12.8g F 14g
C 82.6g Na 3.5g

2月4日(火)
鱈の野菜甘酢あん/花天
高菜パスタ
竹輪の磯辺揚げ
クワイの粒マスタード和え
香の物

E 501kcal P 20.7g F 8.4g
C 82.8g Na 2.5g

2月5日(水)
チキンカレー
イタリアンサラダ
カニクリーミーコロッケ
フルーツ
福神漬

E 653kcal P 17.9g F 23.8g
C 88.5g Na 2.7g

2月6日(木)
赤魚の生姜焼き
キャベツサラダ
水餃子
大学芋
香の物

E 469kcal P 15.8g F 7g
C 83.4g Na 1.6g

2月7日(金)
かつ煮
ツイストマカロニサラダ
つきこんのピリ辛炒め
青梗菜のごま和え
香の物

E 569kcal P 15.5g F 15.7g
C 89.1g Na 2.7g

2月9日(日)
ハムポテトサラダフライ
大根サラダ
人参のしりしり
クワイの小エビ炒め
香の物

E 466kcal P 9.1g F 12.5g
C 76.9g Na 1.7g

2月10日(月)
豚肉と木耳の玉子炒め/春巻き
中華春雨
青菜のナムル
コーン焼売
香の物

E 495kcal P 13.6g F 13g
C 79.4g Na 2.4g

2月11日(火) **建国記念**
梅しそチキンカツ
ほうれん草平焼き
切干大根のゆず風味
さつま芋のレモンあん
香の物

E 512kcal P 13.1g F 11.1g
C 88.5g Na 2.3g

2月12日(水)
タラの西京焼き
肉じゃが
甘辛バーグ
茄子の生姜醤油
香の物

E 466kcal P 18.5g F 7.4g
C 77.7g Na 2.3g

2月13日(木)
黒酢鶏
竹輪煮
ポテトサラダ
かに風味焼売
香の物

E 564kcal P 15.1g F 15.5g
C 88.4g Na 2.5g

2月14日(金) **Happy Valentine's Day**
ハートのハンバーグ
クラムチャウダー
小松菜のピーナッツ和え
ショコラブチケーキ
香の物

E 523kcal P 15.3g F 11.4g
C 87.3g Na 2.4g

2月16日(日)
オムレツ ミートソース
野菜炒め
パンプキンサラダ
ウインナー
香の物

E 497kcal P 12.1g F 14.6g
C 76.3g Na 2.4g

2月17日(月)
メバルの山椒照り焼き
菜の花の辛し和えコロッケ
あさりと大根の時雨煮
三色豆
香の物

E 499kcal P 17.7g F 9.5g
C 90.1g Na 2.6g

2月18日(火)
味噌カツ
白菜の中華サラダ
厚焼き玉子
かぼちゃ煮
香の物

E 581kcal P 15.8g F 17.7g
C 87g Na 2.6g

2月19日(水)
厚揚げのすき煮
春巻き
ポテトサラダ
焼売
香の物

E 555kcal P 12.6g F 18g
C 83.6g Na 2.1g

2月20日(木)
ハンバーグデミグラスソース
カクテルサラダ
チンゲン菜ソテー
フライドポテト
香の物

E 537kcal P 13.8g F 20.1g
C 75.2g Na 2g

2月21日(金)
鯖の塩焼き
じゃが芋のそぼろあん
高野豆腐煮
ブロッコリーのバターソテー
香の物

E 540kcal P 17.2g F 16.7g
C 77.7g Na 2.4g

2月23日(日) **天皇誕生日**
チキンステーキおろしソース/竹輪天
白菜サラダ
大豆の煮物
かぼちゃ煮
香の物

E 514kcal P 15.4g F 13.8g
C 80.6g Na 2.6g

2月24日(月) **振替休日**
ロースとんかつ
高菜スパゲティ
がんもと人参の煮物
オムレツ
香の物

E 575kcal P 16.4g F 17.3g
C 84.5g Na 2.3g

2月25日(火)
ハヤシライス
マカロニサラダ
切干大根の中華和え
フルーツ
香の物

E 604kcal P 11.8g F 21.8g
C 87g Na 3g

2月26日(水)
肉じゃがコロッケ
柚子香る白菜サラダ
たまねぎ棒
もやしのソテー
香の物

E 525kcal P 9.6g F 13.8g
C 89.1g Na 2.2g

2月27日(木)
鶏のから揚げ
チャブチェ
ほうれん草平焼き
菜の花の煮浸し
香の物

E 477kcal P 15.2g F 10.8g
C 76.1g Na 1.4g

2月28日(金)
白身魚の香味ソース
大根の青じそサラダ
ミニハンバーグ
青のりポテト
香の物

E 445kcal P 17.3g F 8.4g
C 73g Na 2.1g

※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