



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 成人 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 ウィナーソーセージ 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 茄子の南蛮漬け 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 ウィナーソーセージ 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

2月 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

<p>2月2日(日) 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 節分</p> <p>E 476kcal P 15.3g F 13.8g C 72g Na 2g</p>	<p>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</p> <p>E 515kcal P 12.8g F 14g C 82.6g Na 3.5g</p>	<p>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</p> <p>E 501kcal P 20.7g F 8.4g C 82.8g Na 2.5g</p>	<p>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</p> <p>E 653kcal P 17.9g F 23.8g C 88.5g Na 2.7g</p>	<p>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</p> <p>E 469kcal P 15.8g F 7g C 83.4g Na 1.6g</p>	<p>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</p> <p>E 569kcal P 15.5g F 15.7g C 89.1g Na 2.7g</p>	<p>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</p> <p>E 453kcal P 13.4g F 7.5g C 81.1g Na 3.1g</p>
<p>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</p> <p>E 466kcal P 9.1g F 12.5g C 76.9g Na 1.7g</p>	<p>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</p> <p>E 495kcal P 13.6g F 13g C 79.4g Na 2.4g</p>	<p>2月11日(火) 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 建国記念</p> <p>E 512kcal P 13.1g F 11.1g C 88.5g Na 2.3g</p>	<p>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</p> <p>E 466kcal P 18.5g F 7.4g C 77.7g Na 2.3g</p>	<p>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</p> <p>E 564kcal P 15.1g F 15.5g C 88.4g Na 2.5g</p>	<p>2月14日(金) 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 Happy Valentine's Day</p> <p>E 523kcal P 15.3g F 11.4g C 87.3g Na 2.4g</p>	<p>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</p> <p>E 571kcal P 12.2g F 15.5g C 94.9g Na 2.3g</p>
<p>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</p> <p>E 497kcal P 12.1g F 14.6g C 76.3g Na 2.4g</p>	<p>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</p> <p>E 499kcal P 17.7g F 9.5g C 90.1g Na 2.6g</p>	<p>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</p> <p>E 581kcal P 15.8g F 17.7g C 87g Na 2.6g</p>	<p>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</p> <p>E 555kcal P 12.6g F 18g C 83.6g Na 2.1g</p>	<p>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</p> <p>E 537kcal P 13.8g F 20.1g C 75.2g Na 2g</p>	<p>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</p> <p>E 540kcal P 17.2g F 16.7g C 77.7g Na 2.4g</p>	<p>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</p> <p>E 451kcal P 12.8g F 6.1g C 83.7g Na 2.5g</p>
<p>2月23日(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 天皇誕生日</p> <p>E 514kcal P 15.4g F 13.8g C 80.6g Na 2.6g</p>	<p>2月24日(月) 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 振替休日</p> <p>E 575kcal P 16.4g F 17.3g C 84.5g Na 2.3g</p>	<p>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</p> <p>E 604kcal P 11.8g F 21.8g C 87g Na 3g</p>	<p>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</p> <p>E 525kcal P 9.6g F 13.8g C 89.1g Na 2.2g</p>	<p>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</p> <p>E 477kcal P 15.2g F 10.8g C 76.1g Na 1.4g</p>	<p>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</p> <p>E 445kcal P 17.3g F 8.4g C 73g Na 2.1g</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