

4月

お献立 **デイケア**

		4月1日（火） ひれかつ 炊き合わせ れんこんサラダ 白菜の塩昆布和え 香の物 E 510kcal P 14.7g F 13.9g C 80g Na 2.3g		4月2日（水） 豚の焼肉炒め 平焼き／青梗菜のソテー カレーコロッケ 大豆のトマト煮 香の物 E 586kcal P 16.3g F 22.6g C 78.5g Na 2.1g		4月3日（木） 鶏天の野菜中華あん／花天 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 ぶち海老入り水餃子 香の物 E 495kcal P 15.6g F 9.8g C 83.4g Na 2.3g		4月4日（金） タラの幽庵焼き あさりと大根の時雨煮 チンジャオロース風春巻き 青菜のコンソメソテー 香の物 E 420kcal P 16.4g F 3g C 77.2g Na 3g		4月5日（土） 海鮮海老かつ／のり塩チキンカツ シルバーサラダ さつまあげ オムレツ 香の物 E 534kcal P 14.3g F 13.2g C 87.1g Na 2.9g			
4月6日（日） 豚肉の味噌炒め ボンゴレスパゲティ 竹輪天 白菜の煮びたし 香の物 E 464kcal P 15.3g F 15.5g C 77.8g Na 2g		4月7日（月） 鰯の葱味噌焼き 肉じゃが 小松菜のごま油炒め 生姜天 香の物 E 437kcal P 18.2g F 5.2g C 76.6g Na 2.4g		4月8日（火） 牛肉コロッケ ひじきと竹輪の煮物 ツナマリネ オムレツ 香の物 E 526kcal P 11.7g F 13.1g C 89.5g Na 2.1g		4月9日（水） 豚丼 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物／花型さつま フルーツ 香の物 E 664kcal P 17.7g F 26g C 89.3g Na 3.3g		4月10日（木） 鯖の塩焼き マカロニサラダ ハンバーグ 菜の花のソテー 香の物 E 623kcal P 18.5g F 26g C 74.9g Na 2.8g		4月11日（金） 回鍋肉／棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 E 491kcal P 10.4g F 8.6g C 92g Na 2.4g		4月12日（土） ベーコンクリームフライ 山菜パスタ バターコーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 592kcal P 12.7g F 22.8g C 81.7g Na 2.1g	
4月13日（日） 肉団子の甘酢あん／カレーコロッケ ツイストサラダ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物 E 602kcal P 14g F 19.6g C 89.8g Na 3.2g		4月14日（月） チキンステーキ／菜の花とチーズのコロッケ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草焼売 香の物 E 524kcal P 13.6g F 13.8g C 85.2g Na 2.5g		4月15日（火） ハンバーグ おろしソース 野菜うま煮 竹輪天 ツナマリネ 香の物 E 526kcal P 15.3g F 15.6g C 79.8g Na 2.8g		4月16日（水） ホッケの胡麻照り焼き 金平ごぼう／花天 厚揚げのゆばあんかけ 白菜サラダ 香の物 E 477kcal P 16.7g F 8.8g C 80g Na 2.9g		4月17日（木） 豚肉と木耳の玉子炒め／カニクリームコロッケ 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 559kcal P 13.5g F 23.8g C 76.6g Na 2.6g		4月18日（金） 赤魚の照り焼き／紫芋コロッケ 高菜スパゲティ 甘辛肉団子 大豆の煮物 香の物 E 560kcal P 17.2g F 12.2g C 93.9g Na 2.6g		4月19日（土） 鶏のから揚げ 野菜甘酢あん ツイストマカロニサラダ がんも煮 かぼちゃ煮 香の物 E 609kcal P 16.3g F 18.7g C 89.7g Na 2.5g	
4月20日（日） オムレツ ミートソース 和風ひじきサラダ 青菜ソテー さつま芋のレモンあん 香の物 E 539kcal P 11.9g F 15.4g C 86.6g Na 2.6g		4月21日（月） 海老カツ 山菜パスタ 茄子の南蛮漬け 小松菜の炒め物 香の物 E 491kcal P 12g F 11.3g C 83.2g Na 2.2g		4月22日（火） タラの和風さのこあん ミニメンチカツ 大豆のトマト煮 ほうれん草焼売 香の物 E 484kcal P 19.1g F 10g C 76.9g Na 1.9g		4月23日（水） 厚揚げのすき煮 春巻き ポテトサラダ つきこんの味噌炒め 香の物 E 533kcal P 11.3g F 16.1g C 84.2g Na 2.5g		4月24日（木） チキン南蛮 タルタルソース 中華サラダ 中 華 サラダ ほうれん草平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 E 587kcal P 15.6g F 18.1g C 86.6g Na 2.9g		4月25日（金） 深川井 こぶき芋 ひじきの青じそサラダ フルーツ 香の物 E 431kcal P 16.8g F 5.5g C 76g Na 2.2g		4月26日（土） 鰯の香味ソース チャプチェ 青菜の辛子和え さつま芋のレモンあん 香の物 E 424kcal P 15.3g F 4.4g C 77.9g Na 1.7g	
4月27日（日） カレーコロッケ ペペロンチーノ ミニハンバーグ チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 E 531kcal P 11.7g F 13.2g C 89.3g Na 2.2g		4月28日（月） 豚からの酢豚風／生姜揚げ餃子 韓国風サラダ フライドポテト うぐいす豆 香の物 E 490kcal P 10.3g F 11.6g C 85g Na 2g		4月29日（火） サーモンフライ ナポリタン オムレツ 小松菜のソテー 香の物 		4月30日（水） 豆腐ハンバーグ 野菜あん コールスローサラダ 竹輪煮 焼売 香の物 E 465kcal P 14.8g F 8.9g C 80.4g Na 3.1g							



お献立 デイケア

				5月1日(木) 甘辛唐揚げ／オムレツ 田舎煮 ポテトサラダ 青菜の炒め物 香の物 E 592kcal P 17.4g F 14.2g C 95.6g Na 3.2g	5月2日(金) タラの西京焼き キャベツサラダ カニ風味焼売 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物 E 455kcal P 15.9g F 8.8g C 77g Na 2.9g	5月3日(土) ミートオムレツ 焼きビーフン 野菜コロッケ クワイの中華炒め 香の物 E 462kcal P 10.1g F 9.2g C 81.4g Na 1.9g
5月4日(日) ハンバーグ 和風きのこあん もちぶち水餃子／青菜の塩胡椒炒め 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物 みどりの日 E 531kcal P 16.5g F 14g C 83g Na 2.9g	5月5日(月) 豚肉の生姜焼き 中華サラダ 金平ごぼう 三色豆 香の物 こどもの日 E 601kcal P 15.1g F 20.4g C 89g Na 2.7g	5月6日(火) えびカツ ペペロンチーノ 白菜の塩昆布和え 大豆煮 香の物 振替休日 E 503kcal P 15.1g F 10g C 86.7g Na 2.2g	5月7日(水) 酢豚／カレーロール チャプチェ さつま芋サラダ 玉ねぎボール 香の物 E 542kcal P 10.3g F 14.4g C 90g Na 2.3g	5月8日(木) 鯖の塩焼き 肉じゃがコロッケ 竹輪煮 甘辛肉団子 香の物 E 606kcal P 18.9g F 20.1g C 84.1g Na 3.5g	5月9日(金) チキン南蛮 タルタルソース 韓国風白菜サラダ オムレツ かぼちゃ煮 香の物 E 559kcal P 17g F 16.2g C 83.2g Na 3.4g	5月10日(土) カニクリームコロッケ 中華春雨 ミニハンバーグ うぐいす豆 香の物 E 560kcal P 11.2g F 14.7g C 93.8g Na 1.7g
5月11日(日) 八宝菜 青梗菜の炒め物／揚げぎょうざ ポテトサラダ さつまあげ 香の物 母の日 E 433kcal P 11.6g F 11.1g C 74.4g Na 2.8g	5月12日(月) 桜肉のステーキ／栗かぼちゃコロッケ 田舎煮 炒り卵 ビーンストマト 香の物 E 682kcal P 15.6g F 26.4g C 92.9g Na 3g	5月13日(火) スタミナ丼 焼売／白菜のごま油炒め 大学芋 フルーツ 香の物 E 593kcal P 14.9g F 22.2g C 84.3g Na 2.1g	5月14日(水) サーモンフライ イタリアンサラダ たこ八 青菜のソテー 香の物 E 491kcal P 15.3g F 12.2g C 77.5g Na 2g	5月15日(木) 和風豆腐包み焼きバーグ／竹輪天 中華春雨 白菜のナムル 茄子の生姜醤油 香の物 E 492kcal P 15.4g F 11g C 80.9g Na 2.3g	5月16日(金) ひれかつ ボンゴレスパゲティ わかめ入り丸揚げ 大豆のトマト煮 香の物 E 510kcal P 17.4g F 11.3g C 82.5g Na 1.7g	5月17日(土) チキンの香草パン粉焼き／平焼き ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー さつま芋のレモンあん 香の物 E 530kcal P 13.8g F 16.5g C 78.4g Na 1.6g
5月18日(日) 回鍋肉／野菜春巻き 大根サラダ チンゲン菜の白胡麻炒め 焼売 香の物 E 462kcal P 10.6g F 9.6g C 82g Na 2.3g	5月19日(月) ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ バターコーンソテー 生姜天 香の物 E 532kcal P 14.1g F 15.5g C 82.5g Na 2.9g	5月20日(火) タラの味噌マヨ焼き 肉じゃが 青菜の炒め物 オムレツ 香の物 E 463kcal P 17.2g F 10g C 73.4g Na 2.6g	5月21日(水) 厚揚げの野菜あん 中華サラダ ミニハンバーグ うぐいす豆 香の物 E 482kcal P 10.7g F 7.7g C 90.2g Na 2.5g	5月22日(木) 親子丼 ミニメンチカツ ポテトサラダ フルーツ 香の物 E 629kcal P 22g F 22.4g C 80.7g Na 1.9g	5月23日(金) 鰯のきのこバター醤油 コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 香の物 E 462kcal P 19.5g F 6.6g C 77.8g Na 2.8g	5月24日(土) 肉団子の酢豚風／オムレツ ペペロンチーノ 切干大根のナムル ウインナーソーセージ 香の物 E 484kcal P 14.8g F 8.7g C 84.3g Na 3.1g
5月25日(日) 豆腐ハンバーグ 生姜あん マカロニサラダ がんも煮 金時豆 香の物 E 597kcal P 16.6g F 17.2g C 90.9g Na 3g	5月26日(月) ホキの甘酢あん 塩昆布とツナの Pasta 煮物 かぼちゃ煮 香の物 E 425kcal P 16.5g F 2.7g C 81.4g Na 2.4g	5月27日(火) 鶏の山椒焼き 焼きビーフン 小松菜の塩胡椒炒め こぶき芋 香の物 E 456kcal P 15.3g F 9.7g C 73.5g Na 1.9g	5月28日(水) 牛肉コロッケ 炊き合わせ 厚焼き玉子 つきこんの味噌炒め 香の物 E 584kcal P 13.3g F 12.8g C 103.1g Na 2.8g	5月29日(木) 赤魚の胡麻照り焼き シルバーサラダ 甘辛肉団子 チンゲン菜ソテー 香の物 E 450kcal P 16.7g F 6.9g C 76.6g Na 2.4g	5月30日(金) かつ煮 大根サラダ 花型さつま 焼売 香の物 E 504kcal P 15.7g F 11.6g C 82.2g Na 1.9g	5月31日(金) えびカツ チャプチェ 南瓜サラダ 人参ナポリタン 香の物 E 486kcal P 10.7g F 11.2g C 83.7g Na 1.5g

※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