



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