



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) ハ宝菜 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

 6月  お献立 デイケア   						
6月1日(日) 鶏の唐揚げ油淋ソース あざりと昆布煮 ポテトサラダ 青梗菜の辛子和え 香の物 E 498kcal P 14.9g F 11.3g C 81.6g Na 2.7g	6月2日(月) メバルの柚子味噌焼き 野菜コロッケ がんも煮 ウインナー 香の物 E 502kcal P 18.7g F 11.6g C 79g Na 2.7g	6月3日(火) ハンバーグ トマトソース ツイストマカロニサラダ 金平ごぼう オニオンリング 香の物 E 608kcal P 14.2g F 22.4g C 87.6g Na 2.6g	6月4日(水) 海老かつ 切干大根煮 かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ クワイの粒マスタード和え 香の物 E 545kcal P 13.7g F 12g C 94.3g Na 1.8g	6月5日(木) 肉豆腐 春巻き さつま芋サラダ 生姜天 香の物 E 554kcal P 11.9g F 19.7g C 87g Na 2.3g	6月6日(金) 梅しそチキンカツ／肉焼売 春雨の梅ザーサイ和え ポテトサラダ 茄子の生姜醤油 香の物 E 556kcal P 12.7g F 16.8g C 87.5g Na 2.5g	6月7日(土) ベーコンクリームフライ ナポリタン がんも煮 小松菜の炒め物 香の物 E 621kcal P 13.2g F 23.4g C 87.3g Na 2.6g
6月8日(日) オムレツ ミートソース キャベツサラダ 大豆とツナのカレー炒め 青菜のソテー 香の物 E 506kcal P 14.7g F 14.7g C 76.8g Na 2.3g	6月9日(月) 中華丼 甘辛バーグ 玉子サラダ フルーツ 香の物 E 505kcal P 15.3g F 16.9g C 71.4g Na 2.3g	6月10日(火) 赤魚の山椒照り焼き シルバーサラダ エビ入り水餃子 小松菜の炒め物 香の物 E 445kcal P 16.1g F 6g C 77.8g Na 2g	6月11日(水) 回鍋肉／野菜春巻き 蒸し鶏の韓国ナムル風 南瓜サラダ 焼売 香の物 E 533kcal P 13.2g F 14.5g C 86g Na 2.6g	6月12日(木) サーモンフライ タルタルソース うま煮 大豆のトマト煮 チンゲン菜ソテー 香の物 E 594kcal P 17g F 19.6g C 84.6g Na 2.4g	6月13日(金) ハンバーグ おろしソース 肉じゃが 竹輪天 小松菜のごま油炒め 香の物 E 537kcal P 15.3g F 14.5g C 85g Na 3g	6月14日(土) 濃厚トマトコンフライ／のり塩チキンカツ コールスローサラダ 青菜の炒めもの 人参のしりしり 香の物 E 503kcal P 11.4g F 13.9g C 81.7g Na 2.3g
6月15日(日) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ ひじき煮 水餃子 香の物  E 503kcal P 10.3g F 15g C 78.9g Na 2.5g	6月16日(月) マヨたまカツ 田舎煮 チーズ焼かまぼこ 焼売 香の物 E 627kcal P 14.8g F 20.3g C 93.4g Na 2.5g	6月17日(火) 酢鶏 マカロニサラダ ミニハンバーグ 青梗菜のコンソメソテー 香の物 E 600kcal P 16.5g F 19.8g C 85.9g Na 2.5g	6月18日(水) まぐろの天ぷら 油淋ソース／平焼き 切干大根煮 さつま芋サラダ 菜の花の辛子和え 香の物 E 507kcal P 15g F 10.5g C 85.2g Na 2.1g	6月19日(木) 豚と牛蒡の甘辛煮／カニクリームコロッケ 中華サラダ 小松菜のソテー うぐいす豆 香の物 E 508kcal P 10g F 10.1g C 92.7g Na 2g	6月20日(金) 鰯の胡麻照焼き 竹輪煮 オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物 E 429kcal P 17.5g F 5.2g C 76.1g Na 2.6g	6月21日(土) 鶏竜田の中華あん／春巻き ボンゴレスパゲティ 青菜の白胡麻炒め 生姜天 香の物 E 477kcal P 12.8g F 9g C 84.6g Na 2.4g
6月22日(日) 海老かつ キャベツの胡麻サラダ 大豆煮 青梗菜のコンソメソテー 香の物 E 537kcal P 15.1g F 13.4g C 88.4g Na 2.2g	6月23日(月) たらの西京焼き 茄子とすり身の天ぷら 切干大根とゆかりのサラダ 枝豆天 香の物 E 436kcal P 16.2g F 8g C 72.2g Na 1.7g	6月24日(火) 豆腐ハンバーグ 野菜あん オムレツ／青菜のソテー たこ八 金時豆 香の物 E 470kcal P 15.7g F 6.5g C 84.6g Na 3.2g	6月25日(水) 親子かつ煮 春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 香の物 E 510kcal P 14.4g F 11.4g C 85.9g Na 2.2g	6月26日(木) 赤魚の香味ソース かき揚げ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物 E 507kcal P 16.3g F 14.8g C 73.1g Na 1g	6月27日(金) 豚丼 ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー さつま芋のレモンあん フルーツ E 778kcal P 18.1g F 34.1g C 99.5g Na 2.6g	6月28日(土) チキンステーキ／竹輪天 チャブチェ がんも煮 チンゲン菜の胡麻炒め 香の物 E 459kcal P 13.1g F 10g C 76g Na 2.5g
6月29日(日) さわらの南蛮あん ボンゴレスパゲティ 花型さつま キャベツの炒め物 香の物 E 524kcal P 16.4g F 13.5g C 81.7g Na 2.2g	6月30日(月) メンチカツ イタリアンサラダ 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 香の物 E 502kcal P 12.9g F 15.8g C 74.6g Na 1.6g	      				

※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