

 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

7月

お献立

デイケア

		7月1日（火） メバルの油淋ソース ボンゴレスパゲティ 南瓜と蓮根のおつまみ揚げ エビ入り水餃子 香の物 E 445kcal P 18.1g F 5g C 79.5g Na 1.6g	7月2日（水） 野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き 中華春雨 野菜コロッケ ビーンズトマト 香の物 E 551kcal P 17.2g F 12.6g C 89.9g Na 2.8g	7月3日（木） 豚肉の生姜焼き ペペロンチーノ 竹輪煮 甘辛肉団子 香の物 E 614kcal P 18.2g F 21.5g C 85.6g Na 3.5g	7月4日（金） 鯿の葱味噌焼き キャベツのコーンサラダ 青梗菜の炒め物 ウインナー 香の物 E 462kcal P 18.6g F 8.9g C 74.6g Na 2.4g	7月5日（土） 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子 シルバーサラダ たまねぎ棒 大豆煮 香の物 E 510kcal P 15.4g F 14.5g C 84.4g Na 2.9g
7月6日（日） 甘辛唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 E 540kcal P 17.4g F 11.9g C 86.7g Na 3g	7月7日（月） 星のコロッケ／彩り野菜つくね巻き ナポリタン 南瓜サラダ さくら焼売 香の物  E 524kcal P 11.1g F 13.1g C 88.5g Na 1.7g	7月8日（火） 酢豚／完熟トマトのピザロール 蒸し鶏と大根の青じそサラダ 青菜のソテー つきこんの金平 香の物 E 475kcal P 12.6g F 8.9g C 84.8g Na 2.9g	7月9日（水） タラの野菜あん マカロニサラダ 厚焼き玉子 人参のしりしり 香の物 E 496kcal P 17.7g F 12g C 75.8g Na 2.2g	7月10日（木） 深川井 ミニバーグ ひじきサラダ 茄子の南蛮漬け フルーツ E 543kcal P 20.4g F 14.9g C 80.7g Na 3g	7月11日（金） 鶏肉の照焼き／オムレツ 野菜コロッケ 青菜の炒め物 大豆の煮物 香の物 E 540kcal P 16.5g F 16.2g C 81g Na 1.9g	7月12日（土） さわらの天ぷら 南蛮あん 大根サラダ 肉団子 かぼちゃ煮 香の物 E 595kcal P 16.6g F 20.4g C 83.9g Na 2.6g
7月13日（日） イタリアントマトフライ 和風ペンネ オムレツ チンゲン菜の炒め物 香の物 E 506kcal P 11.4g F 15g C 78.8g Na 2.1g	7月14日（月） 家常豆腐 切干大根煮 カレーコロッケ 焼売 香の物 E 517kcal P 13.2g F 13g C 84.4g Na 2g	7月15日（火） 根菜つくね 中華あん 中華春雨 ポテトサラダ 小松菜の炒め物 香の物 E 501kcal P 12g F 11.7g C 85g Na 2.9g	7月16日（水） チキン南蛮 タルタルソース 大根の韓国風サラダ 煮物 オムレツ 香の物 E 603kcal P 16.6g F 20.1g C 85g Na 3.5g	7月17日（木） 赤魚の山椒焼き 肉じゃが オニオンリング 大豆煮 香の物 E 515kcal P 19g F 8g C 90.3g Na 2.7g	7月18日（金） 親子かつ煮 花さつま／しろ菜の炒め物 切干大根のゆず風味 三色豆 香の物 E 517kcal P 15.8g F 10.1g C 89.5g Na 1.8g	7月19日（土） 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き コールスローサラダ つきこんの金平 さつま芋のレモンあん 香の物 E 491kcal P 11.3g F 8.2g C 92.4g Na 3.2g
7月20日（日） オムレツ 田舎煮 竹輪天 茄子の南蛮漬け 香の物 E 519kcal P 12g F 14.4g C 82.2g Na 2.5g	7月21日（月） ヒレカツ 味噌だれ 高菜スパゲティ ほうれん草平焼き 金平ごぼう 香の物  E 535kcal P 16.2g F 12g C 86.7g Na 2.4g	7月22日（火） 鶏天 野菜あん シルバーサラダ たまねぎ棒 エビ入り水餃子 香の物 E 512kcal P 14.5g F 11.1g C 85.9g Na 2.7g	7月23日（水） スタミナ丼 あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ フルーツ 香の物 E 545kcal P 14.4g F 19.8g C 78.3g Na 2.6g	7月24日（木） 油淋鶏 切干大根煮 オムレツ しろ菜の炒め物 香の物 E 562kcal P 16.6g F 15.4g C 91.7g Na 3.7g	7月25日（金） メバルの幽庵焼き 白菜サラダ 大豆の煮もの ポテトサラダ 香の物 E 487kcal P 18.5g F 9.6g C 79g Na 3g	7月26日（土） 回鍋肉／生姜餃子 中華春雨サラダ チンゲン菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 470kcal P 10g F 9.8g C 83g Na 2.4g
7月27日（日） ハムポテトサラダフライ ペペロンチーノ 切干大根煮 鶏さつま揚げ 香の物 E 497kcal P 12.4g F 11.8g C 82.8g Na 1.9g	7月28日（月） 照り焼きチキン／鯖の塩焼き ナポリタン 大根サラダ 枝豆天 香の物 E 593kcal P 19.5g F 22.4g C 74.8g Na 1.7g	7月29日（火） 牛肉コロッケ れんこん金平 厚焼き玉子 玉ねぎのマリネ 香の物 E 525kcal P 10.1g F 12.4g C 91.9g Na 1.8g	7月30日（水） タラの香味ソース 炊き合わせ ポテトサラダ 青梗菜の炒め物 香の物 E 418kcal P 15.9g F 6.3g C 71.6g Na 2.1g	7月31日（木） 瀬戸内レモンチキンカツ 田舎煮 高菜饅頭 生姜天 香の物 E 468kcal P 13.2g F 9.9g C 79.3g Na 2.2g		

※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