



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