# 7月 お献立 デイケア

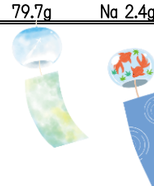
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7月1日（火）<br>メバルの油淋ソース<br>ボンゴレスパゲティ<br>南瓜と蓮根のおつまみ揚げ<br>エビ入り水餃子<br>香の物<br>E 445kcal P 18.1g F 5g<br>C 79.5g Na 1.6g | 7月2日（水）<br>野菜豆腐ハンバーグ／ほうれん草平焼き<br>中華春雨<br>野菜コロッケ<br>ビーンズトマト<br>香の物<br>E 551kcal P 17.2g F 12.6g<br>C 89.9g Na 2.8g | 7月3日（木）<br>豚肉の生姜焼き<br>ペペロンチーノ<br>竹輪煮<br>甘辛肉団子<br>香の物<br>E 614kcal P 18.2g F 21.5g<br>C 85.6g Na 3.5g | 7月4日（金）<br>鰤の葱味噌焼き<br>キャベツのコーンサラダ<br>青梗菜の炒め物<br>ウインナー<br>香の物<br>E 462kcal P 18.6g F 8.9g<br>C 74.6g Na 2.4g | 7月5日（土）<br>豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子<br>シルバーサラダ<br>たまねぎ棒<br>大豆煮<br>香の物<br>E 510kcal P 15.4g F 14.5g<br>C 84.4g Na 2.9g |
| 7月6日（日）<br>甘辛唐揚げ／オムレツ<br>高菜スパゲティ<br>がんも煮<br>小松菜の中華炒め<br>香の物<br>E 540kcal P 17.4g F 11.9g<br>C 86.7g Na 3g | 7月7日（月）<br>星のコロッケ／彩り野菜つくね巻き<br>ナポリタン<br>南瓜サラダ<br>さくら焼売<br>香の物<br>七夕<br>E 524kcal P 11.1g F 13.1g<br>C 88.5g Na 1.7g | 7月8日（火）<br>酢豚／完熟トマトのピザロール<br>蒸し鶏と大根の青じそサラダ<br>青菜のソテー<br>つきこんの金平<br>香の物<br>E 475kcal P 12.6g F 8.9g<br>C 84.8g Na 2.9g | 7月9日（水）<br>タラの野菜あん<br>マカロニサラダ<br>厚焼き玉子<br>人参のしりしり<br>香の物<br>E 496kcal P 17.7g F 12g<br>C 75.8g Na 2.2g | 7月10日（木）<br>深川丼<br>ミニバーグ<br>ひじきサラダ<br>茄子の南蛮漬け<br>フルーツ<br>E 543kcal P 20.4g F 14.9g<br>C 80.7g Na 3g | 7月11日（金）<br>鶏肉の照焼き／オムレツ<br>野菜コロッケ<br>青菜の炒め物<br>大豆の煮物<br>香の物<br>E 540kcal P 16.5g F 16.2g<br>C 81g Na 1.9g | 7月12日（土）<br>さわらの天ぷら 南蛮あん<br>大根サラダ<br>肉団子<br>かぼちゃ煮<br>香の物<br>E 595kcal P 16.6g F 20.4g<br>C 83.9g Na 2.6g |
| 7月13日（日）<br>イタリアントマトフライ<br>和風ペンネ<br>オムレツ<br>チンゲン菜の炒め物<br>香の物<br>E 506kcal P 11.4g F 15g<br>C 78.8g Na 2.1g | 7月14日（月）<br>家常豆腐<br>切干大根煮<br>カレーコロッケ<br>焼売<br>香の物<br>E 517kcal P 13.2g F 13g<br>C 84.4g Na 2g | 7月15日（火）<br>根菜つくね 中華あん<br>中華春雨<br>ポテトサラダ<br>小松菜の炒め物<br>香の物<br>E 501kcal P 12g F 11.7g<br>C 85g Na 2.9g | 7月16日（水）<br>チキン南蛮 タルタルソース<br>大根の韓国風サラダ<br>煮物<br>オムレツ<br>香の物<br>E 603kcal P 16.6g F 20.1g<br>C 85g Na 3.5g | 7月17日（木）<br>赤魚の山椒焼き<br>肉じゃが<br>オニオンリング<br>大豆煮<br>香の物<br>E 515kcal P 19g F 8g<br>C 90.3g Na 2.7g | 7月18日（金）<br>親子かつ煮<br>花さつま／しろ菜の炒め物<br>切干大根のゆず風味<br>三色豆<br>香の物<br>E 517kcal P 15.8g F 10.1g<br>C 89.5g Na 1.8g | 7月19日（土）<br>肉団子の甘酢あん／野菜春巻き<br>コールスローサラダ<br>つきこんの金平<br>さつま芋のレモンあん<br>香の物<br>E 491kcal P 11.3g F 8.2g<br>C 92.4g Na 3.2g |
| 7月20日（日）<br>オムレツ<br>田舎煮<br>竹輪天<br>茄子の南蛮漬け<br>香の物<br>E 519kcal P 12g F 14.4g<br>C 82.2g Na 2.5g | 7月21日（月）<br>ヒレカツ 味噌だれ<br>高菜スパゲティ<br>ほうれん草平焼き<br>金平ごぼう<br>香の物<br>海の日<br>E 535kcal P 16.2g F 12g<br>C 86.7g Na 2.4g | 7月22日（火）<br>鶏天 野菜あん<br>シルバーサラダ<br>たまねぎ棒<br>エビ入り水餃子<br>香の物<br>E 512kcal P 14.5g F 11.1g<br>C 85.9g Na 2.7g | 7月23日（水）<br>スタミナ丼<br>あさりと大根の時雨煮<br>ひじきとコーンのサラダ<br>フルーツ<br>香の物<br>E 545kcal P 14.4g F 19.8g<br>C 78.3g Na 2.6g | 7月24日（木）<br>油淋鶏<br>切干大根煮<br>オムレツ<br>しろ菜の炒め物<br>香の物<br>E 562kcal P 16.6g F 15.4g<br>C 91.7g Na 3.7g | 7月25日（金）<br>メバルの幽庵焼き<br>白菜サラダ<br>大豆の煮もの<br>ポテトサラダ<br>香の物<br>E 487kcal P 18.5g F 9.6g<br>C 79g Na 3g | 7月26日（土）<br>回鍋肉／生姜餃子<br>中華春雨サラダ<br>チンゲン菜のソテー<br>ウインナーソーセージ<br>香の物<br>E 470kcal P 10g F 9.8g<br>C 83g Na 2.4g |
| 7月27日（日）<br>ハムポテトサラダフライ<br>ペペロンチーノ<br>切干大根煮<br>鶏さつま揚げ<br>香の物<br>E 497kcal P 12.4g F 11.8g<br>C 82.8g Na 1.9g | 7月28日（月）<br>照り焼きチキン／鯖の塩焼き<br>ナポリタン<br>大根サラダ<br>枝豆天<br>香の物<br>E 593kcal P 19.5g F 22.4g<br>C 74.8g Na 1.7g | 7月29日（火）<br>牛肉コロッケ<br>れんこん金平<br>厚焼き玉子<br>玉ねぎのマリネ<br>香の物<br>E 525kcal P 10.1g F 12.4g<br>C 91.9g Na 1.8g | 7月30日（水）<br>タラの香味ソース<br>炊き合わせ<br>ポテトサラダ<br>青梗菜の炒め物<br>香の物<br>E 418kcal P 15.9g F 6.3g<br>C 71.6g Na 2.1g | 7月31日（木）<br>瀬戸内レモンチキンカツ<br>田舎煮<br>高菜饅頭<br>生姜天<br>香の物<br>E 468kcal P 13.2g F 9.9g<br>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

# 8月 お献立 デイケア

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 8月1日（金）<br>酢豚／カニクリーミーコロッケ<br>春雨の胡麻マヨサラダ<br>小松菜のソテー<br>大学芋<br>香の物<br>E 561kcal P 10.3g F 16.1g<br>C 92g Na 2g | 8月2日（土）<br>塩だれカルビメンチ<br>竹輪と昆布の炒め煮<br>玉ねぎのマリネ<br>揚げボール<br>香の物<br>E 453kcal P 10.7g F 10.8g<br>C 76.9g Na 2.3g |
| 8月3日（日）<br>オムレツ<br>ボンゴレスパゲティ<br>ひじき煮<br>金時豆<br>香の物<br>E 480kcal P 11.7g F 10.2g<br>C 82.5g Na 1.8g | 8月4日（月）<br>鰆の胡麻照り焼き<br>マカロニソテー<br>竹輪のゆかり揚げ<br>大豆煮<br>香の物<br>E 548kcal P 23g F 10.4g<br>C 87.9g Na 2.9g | 8月5日（火）<br>豚丼<br>シルバーサラダ<br>小松菜の炒め物<br>さつま芋のレモンあん<br>フルーツ<br>E 708kcal P 16.1g F 28.3g<br>C 97.5g Na 2.6g | 8月6日（水）<br>厚揚げジャージャンソース<br>煮物<br>クワイの粒マスタード和え<br>焼売<br>香の物<br>E 524kcal P 14.2g F 11.8g<br>C 88.6g Na 3.5g | 8月7日（木）<br>赤魚の西京焼き<br>玉子真丈の天ぷら<br>人参のしりしり<br>青菜の炒め物<br>香の物<br>E 438kcal P 16.7g F 10.2g<br>C 66.9g Na 1.6g | 8月8日（金）<br>肉団子の甘酢あん／生姜天<br>キャベツサラダ<br>厚焼き玉子<br>三色豆<br>香の物<br>E 490kcal P 15.1g F 8.2g<br>C 87.6g Na 2.5g | 8月9日（土）<br>マグロかつ<br>中華春雨<br>ポテトサラダ<br>しろ菜の炒め物<br>香の物<br>E 482kcal P 11.8g F 11.6g<br>C 81.2g Na 1.9g |
| 8月10日（日）<br>チキンステーキ　油淋ソース<br>野菜炒め<br>がんも煮<br>エビ入り水餃子<br>香の物<br>E 512kcal P 19.7g F 13.2g<br>C 75.5g Na 2.6g | 8月11日（月）<br>ハムマヨサラダフライ／のり塩チキンカツ<br>切干大根煮<br>白菜の韓国風サラダ<br>青梗菜の中華炒め<br>香の物<br>山の日<br>E 515kcal P 12.6g F 13.3g<br>C 84.9g Na 2.6g | 8月12日（火）<br>豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ<br>ツイストマカロニサラダ<br>つきこんの金平<br>焼売<br>香の物<br>E 554kcal P 12.8g F 13.8g<br>C 92.4g Na 3.1g | 8月13日（水）<br>サーモンフライ<br>ナポリタン<br>さつま芋サラダ<br>小松菜の辛子和え<br>香の物<br>E 539kcal P 14.4g F 13.1g<br>C 88.6g Na 1.9g | 8月14日（木）<br>和風ハンバーグ<br>韓国風春雨炒め<br>切干大根のゆず風味<br>大豆煮<br>香の物<br>お盆<br>E 540kcal P 15.7g F 13.7g<br>C 87.7g Na 3.5g | 8月15日（金）<br>甘辛唐揚げ／オムレツ<br>高菜スパゲティ<br>中華風茄子の煮びたし<br>チンゲン菜のソテー<br>香の物<br>E 556kcal P 15.9g F 14.1g<br>C 88.1g Na 3g | 8月16日（土）<br>メバルの野菜あん<br>ビーフン<br>ポテトサラダ<br>生姜天<br>香の物<br>E 435kcal P 15.5g F 5.9g<br>C 77.7g Na 2.1g |
| 8月17日（日）<br>メンチカツ<br>ボンゴレスパゲティ<br>玉ねぎのマリネ<br>さつまいもの甘露煮<br>香の物<br>E 524kcal P 12.2g F 13.1g<br>C 86.8g Na 1.4g | 8月18日（月）<br>豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子<br>ひじきサラダ<br>田舎煮<br>焼売<br>香の物<br>E 488kcal P 14.1g F 16g<br>C 77.6g Na 2.9g | 8月19日（火）<br>鰤の香味だれ<br>中華春雨<br>がんも煮<br>青菜のコンソメソテー<br>香の物<br>E 445kcal P 17.4g F 7g<br>C 75.4g Na 2.1g | 8月20日（水）<br>エビカツ　タルタルソース<br>大根サラダ<br>甘辛肉団子<br>人参のしりしり<br>香の物<br>E 542kcal P 13.4g F 16.6g<br>C 83g Na 2.8g | 8月21日（木）<br>カレイの照焼き<br>かき揚げ<br>厚焼き玉子<br>茄子の生姜醤油<br>香の物<br>E 533kcal P 16.8g F 17.4g<br>C 75.5g Na 1.9g | 8月22日（金）<br>親子丼<br>シルバーサラダ<br>クワイの小海老炒め<br>フルーツ<br>香の物<br>E 569kcal P 19.8g F 17g<br>C 79.7g Na 2g | 8月23日（土）<br>ヤンニョムチキン<br>五目煮<br>南瓜サラダ<br>エビ入り水餃子<br>香の物<br>E 595kcal P 17.7g F 14g<br>C 96.5g Na 3g |
| 8月24日（日）<br>濃厚トマトとコーンのフライ／ハムステーキ<br>高菜スパゲティ<br>田舎煮<br>しろ菜の炒め物<br>香の物<br>E 476kcal P 10.2g F 9.9g<br>C 84.2g Na 2.4g | 8月25日（月）<br>メバルの山椒焼き<br>肉じゃが<br>花さつま<br>わらびのお浸し<br>香の物<br>E 439kcal P 17.3g F 4.2g<br>C 79.7g Na 2.4g | 8月26日（火）<br>チキンステーキ／カニクリーミーコロッケ<br>白菜サラダ<br>小松菜の白胡麻炒め<br>さくら焼売<br>香の物<br>E 477kcal P 12.7g F 13.1g<br>C 74.7g Na 1.7g | 8月27日（水）<br>豆腐ハンバーグ　トマトソース<br>コーンかき揚げ<br>ほうれん草平焼き<br>ひじき煮<br>香の物<br>E 542kcal P 14.3g F 17.7g<br>C 78.9g Na 2.2g | 8月28日（木）<br>牛肉コロッケ<br>蒸し鶏と大根の中華サラダ<br>厚焼き玉子<br>ウインナー<br>香の物<br>E 523kcal P 12.4g F 13.3g<br>C 85.8g Na 1.9g | 8月29日（金）<br>タラの幽庵焼き<br>ツイストマカロニサラダ<br>白菜の胡麻酢和え<br>つきこんの金平<br>香の物<br>E 487kcal P 16.1g F 9.9g<br>C 80.5g Na 2.9g | 8月30日（土）<br>ポークチャップ<br>チャプチェ<br>棒さつま揚げ<br>茄子の生姜醤油<br>香の物<br>E 571kcal P 13.7g F 22g<br>C 78.1g Na 2.6g |
| 8月31日（日）<br>絹厚揚げのそぼろあん／かにクリーミーコロッケ<br>竹輪と昆布の炒め煮<br>ごぼうサラダ<br>焼売<br>香の物<br>E 547kcal P 12.3g F 16.1g<br>C 86.8g Na 2.7g | | | | | | |



※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