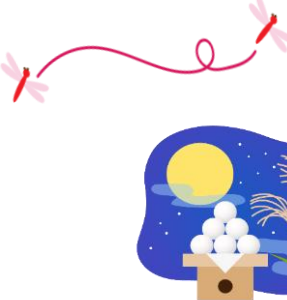




お献立 デイケア



	9月1日 (月) ベーコンカレーフライ カクテルサラダ 煮物 青梗菜の黒胡麻ソテー 香の物 E 545kcal P 12.9g F 16.8g C 83.2g Na 2.2g	9月2日 (火) タラの西京焼き 切干大根煮 ポテトサラダ クワイの小エビ炒め 香の物 E 421kcal P 16.1g F 4.8g C 75.4g Na 1.7g	9月3日 (水) 中華丼 大葉香るサクサク春巻き 青菜の炒め物 フルーツ 香の物 E 427kcal P 11.2g F 8.9g C 74.2g Na 1.8g	9月4日 (木) 鰯の照り焼き あさりと大根の時雨煮 大豆煮 南瓜の甘煮 香の物 E 477kcal P 20.3g F 6.3g C 82.2g Na 2.5g	9月5日 (金) エビカツ ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 チンゲン菜ソテー 香の物 E 533kcal P 12.4g F 15.4g C 84.2g Na 2.3g	9月6日 (土) オムレツ オーロラソース 野菜炒め 花天 フライドポテト 香の物 E 530kcal P 12.2g F 18g C 78.3g Na 2.6g
	9月7日 (日) 甘辛唐揚げ／ほうれん草平焼き 田舎煮 小松菜の炒め物 大学芋 香の物 E 602kcal P 17g F 13.3g C 100.2g Na 3g	9月8日 (月) メバルの香味ソース 白菜のサラダ がんも煮 オムレツ 香の物 E 434kcal P 17.1g F 8g C 70.3g Na 2g	9月9日 (火) 豚肉と木耳の玉子炒め／竹輪のゆかり揚げ 大根サラダ ひじき煮 小松菜の炒め物 香の物 E 480kcal P 12.8g F 17.5g C 72.7g Na 2.6g	9月10日 (水) サーモンフライ カレータルタルソース 中華サラダ ミートボール 青梗菜の中華炒め 香の物 E 586kcal P 16.5g F 19g C 85.3g Na 2.6g	9月11日 (木) 根菜つくねバーグ 茸あん キャベツサラダ 栗かぼちゃコロッケ 人参のしりしり 香の物 E 527kcal P 12.8g F 14.8g C 83.7g Na 2.9g	9月12日 (金) ひれかつ 山菜パスタ 切干大根煮 玉ねぎのマリネ 香の物 E 489kcal P 13.9g F 9.8g C 84.1g Na 2g
9月14日 (日) 肉団子の酢豚風／カニクリームコロッケ チャブチェ 枝豆天 青菜の中華炒め 香の物 E 497kcal P 12.6g F 9.8g C 87.2g Na 2.9g	9月15日 (月) 赤魚の西京焼き 五目ひじき煮／さつまいもの天ぷら 照り焼きチキン／栗かぼちゃの旨煮 しる菜のソテー／五目たまごやき エビ入り水餃子／三種のベリーのプチロールケーキ 敬老の日 E 613kcal P 23.1g F 17.9g C 88.4g Na 2.3g	9月16日 (火) かつ煮 中華サラダ 花さつま キャベツのソテー 香の物 E 509kcal P 14.9g F 10.8g C 86.6g Na 2.2g	9月17日 (水) 鰯の甘酢あん かき揚げ ほうれん草平焼き ピーンストマト 香の物 E 549kcal P 20g F 17.8g C 74.7g Na 1.2g	9月18日 (木) 家常豆腐 ツイストマカロニサラダ オムレツ さつま芋のレモンあん 香の物 E 557kcal P 12.5g F 16.9g C 85.8g Na 1.9g	9月19日 (金) 小さな鶏の竜田揚げ おろしソース 大豆とひじきの煮物 竹輪煮 茄子の生姜醤油 香の物 E 494kcal P 15g F 11.7g C 80.8g Na 3.3g	9月20日 (土) 鍋ホッケの柚子味噌焼き 山菜パスタ コロッケ エビ入り水餃子 香の物 E 539kcal P 18.6g F 12g C 86.8g Na 2.4g
9月21日 (日) 瀬戸内レモンチキンカツ 刻み昆布煮 ミニハンバーグ さくら焼売 香の物 E 533kcal P 16g F 12.6g C 87.7g Na 2.9g	9月22日 (月) 助宗だらの野菜あん ペペロンチーノ ポテトサラダ 白菜のさっぱり和え 香の物 E 427kcal P 15.9g F 4.9g C 76.9g Na 2.3g	9月23日 (火) 海老かつ／オムレツ ビーフン ごぼうの甘辛炒め 大学芋 香の物 秋分の日 E 512kcal P 11.3g F 9.4g C 93.2g Na 1.8g	9月24日 (水) てりやき豆腐ハンバーグ 蒸し鶏の中華サラダ 小松菜のソテー つきこんの金平 香の物 E 415kcal P 13.3g F 5.9g C 75.7g Na 2.9g	9月25日 (木) 豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ シルバーサラダ ごぼうの甘辛炒め さくら焼売 香の物 E 491kcal P 10.9g F 7.9g C 91.4g Na 3g	9月26日 (金) メバルの山椒照り焼き ひじきサラダ オムレツ かぼちゃ煮 香の物 E 444kcal P 16.5g F 7.4g C 76g Na 2.6g	9月27日 (土) 鶏の油淋ソース 韓国風春雨 花型さつま揚げ インゲンソテー 香の物 E 465kcal P 17g F 10.3g C 73g Na 2.3g
9月28日 (日) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 高菜スパゲティ 南瓜サラダ 三色豆 香の物 E 507kcal P 10.8g F 12g C 86.6g Na 2.1g	9月29日 (月) 牛肉コロッケ 大根サラダ ひじき煮 ミニハンバーグ 香の物 E 569kcal P 10.2g F 18.8g C 88.2g Na 2.2g	9月30日 (火) スタミナ丼 厚焼き玉子 クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物 E 587kcal P 15.5g F 23.7g C 77.8g Na 1.7g				

※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