

    		<p>5月1日(金)</p> <p>紫芋コロッケ/彩り野菜のつくね巻き キャベツサラダ がんも煮 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物</p> <p>E 543kcal P 12.4g F 13g C 92.3g Na 2.1g</p>	<p>5月2日(土)</p> <p>ミートオムレツ 焼きビーフン 小松菜ソテー えび入り団子 香の物</p> <p>E 444kcal P 11.6g F 7.3g C 80.2g Na 2.5g</p>			
<p>5月3日(日)</p> <p>ハンバーグ 和風きのこあん 大根サラダ 青菜の塩胡椒炒め 茄子の煮浸し 香の物</p> <p>E 535kcal P 12.8g F 20.3g C 73.7g Na 2.7g</p>	<p>5月4日(月)</p> <p>えびカツ ペペロンチーノ ひじき煮 白菜の塩昆布和え 香の物</p> <p>E 455kcal P 11.4g F 7.7g C 83.3g Na 2.4g</p>	<p>5月5日(火)</p> <p>メバルの油淋ソース 田舎煮 甘辛肉団子 菜の花の辛子和え 香の物</p> <p>E 427kcal P 18g F 3.8g C 78.2g Na 2.7g</p>	<p>5月6日(水)</p> <p>ハムマヨサラダフライ チャプチェ 海鮮焼売 ビーンズトマト 香の物</p> <p>E 493kcal P 10.1g F 12.8g C 83g Na 1.6g</p>	<p>5月7日(木)</p> <p>鶏肉の西京焼き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 香の物</p> <p>E 574kcal P 18.9g F 20.1g C 76.8g Na 2.2g</p>	<p>5月8日(金)</p> <p>鮭の竜田揚げ タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 500kcal P 13.2g F 14.7g C 77.5g Na 2.2g</p>	<p>5月9日(土)</p> <p>クリーミーコロッケカニ入り 和風ペンネ ミニハンバーグ うぐいす豆 香の物</p> <p>E 552kcal P 12.4g F 13.5g C 93.3g Na 1.5g</p>
<p>5月10日(日)</p> <p>黒酢鶏 マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 水餃子 香の物</p> <p>E 583kcal P 15.3g F 17.9g C 86.4g Na 2.1g</p>	<p>5月11日(月)</p> <p>シルバーの生姜焼き なすの肉味噌あん 人参のナムル きのこと小松菜のごま和え 香の物</p> <p>E 476kcal P 16.3g F 10.4g C 75.8g Na 2.4g</p>	<p>5月12日(火)</p> <p>親子丼 ミニメンチカツ 白菜のごま油炒め フルーツ 香の物</p> <p>E 589kcal P 21.5g F 20g C 76.9g Na 1.9g</p>	<p>5月13日(水)</p> <p>タラの味噌マヨ焼き かき揚げ 平焼き 青菜のソテー 香の物</p> <p>E 562kcal P 17.2g F 20.2g C 74.5g Na 2.2g</p>	<p>5月14日(木)</p> <p>ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 549kcal P 16.9g F 13.6g C 88g Na 2.7g</p>	<p>5月15日(金)</p> <p>ささみ天ぷら 南蛮あん チャプチェ ポテトサラダ 焼売 香の物</p> <p>E 532kcal P 17.1g F 13.9g C 82.9g Na 2.3g</p>	<p>5月16日(土)</p> <p>トマトコーンフライ/鶏の照り焼き 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</p> <p>E 587kcal P 13.2g F 18.9g C 88.6g Na 1.9g</p>
<p>5月17日(日)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/かに風味焼売 大根サラダ 揚げ餃子 チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物</p> <p>E 479kcal P 12.9g F 17.6g C 72.2g Na 2.3g</p>	<p>5月18日(月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ がんも煮 生姜天 香の物</p> <p>E 559kcal P 15.3g F 17.1g C 83.9g Na 3.2g</p>	<p>5月19日(火)</p> <p>縞ホッケの胡麻照り焼き 肉じゃが 青菜の炒め物 オムレツ 香の物</p> <p>E 478kcal P 16.2g F 8.4g C 81.7g Na 2.5g</p>	<p>5月20日(水)</p> <p>鶏天 生姜野菜あん キャベツとハムのパスタ ポテトサラダ ひじき煮 香の物</p> <p>E 459kcal P 12.6g F 7.9g C 82.1g Na 2.7g</p>	<p>5月21日(木)</p> <p>メバルの葱味噌焼き 中華サラダ 厚焼き玉子 金時豆 香の物</p> <p>E 479kcal P 18.2g F 6.3g C 85.6g Na 2.5g</p>	<p>5月22日(金)</p> <p>肉団子の甘酢あん/揚げ餃子 ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 枝豆天 香の物</p> <p>E 529kcal P 14.4g F 10.3g C 92.2g Na 3.7g</p>	<p>5月23日(土)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース 白菜サラダ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 香の物</p> <p>E 633kcal P 17.3g F 20.4g C 93.2g Na 2.6g</p>
<p>5月24日(日)</p> <p>チキンステーキ/竹輪天 マカロニサラダ がんも煮 焼売 香の物</p> <p>E 562kcal P 15.9g F 19.1g C 78.7g Na 2.2g</p>	<p>5月25日(月)</p> <p>ポークチャップ 塩昆布とツナの Pasta 栗とさつまいものおつまみ揚げ 青梗菜のソテー 香の物</p> <p>E 451kcal P 13.2g F 13.6g C 79.3g Na 2.2g</p>	<p>5月26日(火)</p> <p>生姜香る鶏竜田揚げ チャプチェ 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物</p> <p>E 493kcal P 13.1g F 12.5g C 78.7g Na 1.6g</p>	<p>5月27日(水)</p> <p>ホキの山椒焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 えび入り団子 香の物</p> <p>E 498kcal P 18.7g F 9.5g C 81.5g Na 2.8g</p>	<p>5月28日(木)</p> <p>スタミナ丼 コロッケ チンゲン菜ソテー フルーツ 香の物</p> <p>E 486kcal P 13.9g F 20.2g C 77.6g Na 1.8g</p>	<p>5月29日(金)</p> <p>サゴシの香味ソース 高菜スパゲティ 花型さつま ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 462kcal P 18g F 8.6g C 74.3g Na 1.8g</p>	<p>5月30日(土)</p> <p>豆腐ハンバーグ 中華あん シルバーサラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 495kcal P 14.5g F 9.6g C 85.2g Na 2.7g</p>
<p>5月31日(日)</p> <p>牛肉コロッケ 炊き合わせ 金平ごぼう 三色豆 香の物</p> <p>E 535kcal P 11.1g F 11.1g C 96.7g Na 1.3g</p>	     					

※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



	<p>6月1日 (月) ハンバーグ トマトソース 白菜のコーンサラダ がんも煮 ミニハッシュドポテト 香の物</p> <p>E 541kcal P 14g F 17.8g C 79.8g Na 2.7g</p>	<p>6月2日 (火) メバルの山椒焼き ツイストマカロニサラダ 茄子の生姜醤油 ウインナー 香の物</p> <p>E 506kcal P 17g F 14.6g C 72.8g Na 1.9g</p>	<p>6月3日 (水) 海老かつ 切干大根の煮物 ミートボール 青梗菜のソテー 香の物</p> <p>E 586kcal P 14.2g F 17.1g C 91.8g Na 3g</p>	<p>6月4日 (木) 肉豆腐 ひじきとコーンのかき揚げ さつま芋サラダ 生姜天 香の物</p> <p>E 570kcal P 11.1g F 23.8g C 82.6g Na 1.6g</p>	<p>6月5日 (金) 野菜イカメンチ 中華春雨 金平ごぼう ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 523kcal P 10.5g F 11.1g C 94g Na 2.5g</p>	<p>6月6日 (土) 梅しそチキンカツ ナポリタン がんも煮 小松菜の炒め物 香の物</p> <p>E 503kcal P 13.4g F 10.4g C 86.3g Na 2.9g</p>
<p>6月7日 (日) ミートオムレツ 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</p> <p>E 477kcal P 13.5g F 10.6g C 80.3g Na 2.3g</p>	<p>6月8日 (月) ホキの葱味噌焼き 茄子とすり身のはさみ揚げ天 ミニハンバーグ 玉子サラダ 香の物</p> <p>E 571kcal P 20.3g F 20g C 75g Na 2.4g</p>	<p>6月9日 (火) 中華丼 シルバーサラダ 水餃子 さつま芋のレモンあん フルーツ</p> <p>E 492kcal P 11.4g F 11g C 85.1g Na 1.7g</p>	<p>6月10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</p> <p>E 533kcal P 13.2g F 14.5g C 86g Na 2.6g</p>	<p>6月11日 (木) サーモンフライ うま煮 栗とさつまいものおつまみ揚げ チンゲン菜ソテー 香の物</p> <p>E 512kcal P 15g F 10.2g C 86.7g Na 1.9g</p>	<p>6月12日 (金) スパイシー鶏天ぷら 肉じゃが 花型さつま 小松菜の塩胡椒炒め 香の物</p> <p>E 482kcal P 17.8g F 10.5g C 76.8g Na 1.8g</p>	<p>6月13日 (土) 濃厚トマトコーンフライ/のり塩チキンカツ コールスローサラダ しろ菜ソテー 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 502kcal P 11.4g F 13.7g C 81.6g Na 2.4g</p>
<p>6月14日 (日) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 大根サラダ 甘辛肉団子 水餃子 香の物</p> <p>E 529kcal P 11.6g F 16.4g C 80.6g Na 2.6g</p>	<p>6月15日 (月) マヨたまカツ ペンネアラビアータ キャベツのナムル 焼売 香の物</p> <p>E 631kcal P 14.2g F 21.6g C 92.8g Na 2.4g</p>	<p>6月16日 (火) 酢鶏 マカロニサラダ かぼちゃ煮 きのこ小松菜のごま和え 香の物</p> <p>E 575kcal P 14.9g F 16.9g C 87.8g Na 2.2g</p>	<p>6月17日 (水) まぐろかつ ひじきの煮物 さつま芋サラダ 青梗菜の辛子和え 香の物</p> <p>E 549kcal P 16.6g F 13.1g C 90.4g Na 2.1g</p>	<p>6月18日 (木) 豚と牛蒡の甘辛煮/竹輪天 中華サラダ 茄子の生姜醤油 ウインナー 香の物</p> <p>E 487kcal P 11.7g F 16.1g C 78.7g Na 2.3g</p>	<p>6月19日 (金) メバルの胡麻照焼き 田舎煮 オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物</p> <p>E 402kcal P 15.7g F 4.3g C 72.6g Na 2.1g</p>	<p>6月20日 (土) 鶏竜田の中華あん ボンゴレスパゲティ 青菜の白胡麻炒め 生姜天 香の物</p> <p>E 478kcal P 14.9g F 9.6g C 81.6g Na 2.3g</p>
<p>6月21日 (日) 海老かつ キャベツの青じそサラダ 大豆煮 しろ菜のコンソメソテー 香の物</p> <p>E 505kcal P 14.3g F 9.8g C 88.9g Na 2.7g</p>	<p>6月22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</p> <p>E 433kcal P 16.1g F 8g C 71.5g Na 1.7g</p>	<p>6月23日 (火) 豆腐ハンバーグ 野菜あん オムレツ/青菜のソテー カレーコロッケ 金時豆 香の物</p> <p>E 519kcal P 15.3g F 10.7g C 87.7g Na 2.7g</p>	<p>6月24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</p> <p>E 510kcal P 14.4g F 11.4g C 85.8g Na 2.2g</p>	<p>6月25日 (木) サゴシの照り焼き かき揚げ ほうれん草平焼き かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 578kcal P 18.4g F 17.8g C 81.8g Na 1.7g</p>	<p>6月26日 (金) 豚丼 ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー 栗とさつまいものおつまみ揚げ フルーツ</p> <p>E 782kcal P 18.5g F 34.2g C 99.2g Na 2.7g</p>	<p>6月27日 (土) サーモンフライ タルタルソース 野菜炒め 彩野菜の鶏つみれ うぐいす豆 香の物</p> <p>E 603kcal P 17.6g F 18.2g C 90.4g Na 1.9g</p>
<p>6月28日 (日) うまトマフライ 塩昆布とツナの Pasta 厚焼き玉子 きのこ小松菜のごま和え 香の物</p> <p>E 477kcal P 10.5g F 10.7g C 82.1g Na 1.6g</p>	<p>6月29日 (月) 和風チキンステーキ/竹輪天 白菜と貝柱のイタリアンサラダ がんも煮 焼売 香の物</p> <p>E 505kcal P 15.9g F 14.3g C 75.5g Na 2.2g</p>	<p>6月30日 (火) ヒレカツ 鶏じゃが 青菜とコーンのバター炒め さつまあげ 香の物</p> <p>E 512kcal P 15.1g F 10.4g C 87g Na 2.6g</p>				

※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