



お献立 デイケア



			7月1日(水) 野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら コールスローサラダ ねぎオムレツ ビーンズトマト 香の物 E 448kcal P 14.6g F 11g C 76.2g Na 2.3g	7月2日(木) コーンクリームフライ 中華サラダ 竹輪煮 ミートボール 香の物 E 530kcal P 12.6g F 13.9g C 93.1g Na 2.4g	7月3日(金) タラの南部焼き かき揚げ 青梗菜の炒め物 ウインナー 香の物 E 504kcal P 16.6g F 14.4g C 77.5g Na 2.2g	7月4日(土) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 高菜スパゲティ 大豆煮 焼売 香の物 E 493kcal P 17.2g F 14.8g C 82.1g Na 2.5g
7月5日(日) 甘辛唐揚げ マカロニサラダ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 E 572kcal P 16.2g F 18.4g C 85.7g Na 2.5g	7月6日(月) サゴシの山椒焼き なすの肉味噌あん 南瓜サラダ ひじき煮 香の物 E 522kcal P 17.3g F 14.9g C 80g Na 2.5g	7月7日(火) 星のハンバーグ/星のコロッケ シルバーサラダ 青菜のソテー 焼売 香の物 E 477kcal P 12.2g F 12.6g C 82.7g Na 2g	7月8日(水) 酢豚/揚げ餃子 大根サラダ 人参のしりしり 大学芋 香の物 E 439kcal P 10.5g F 6.9g C 86.3g Na 2.1g	7月9日(木) 深川井 ひじきサラダ がんも煮 茄子の南蛮漬け フルーツ E 518kcal P 19g F 14.1g C 81.2g Na 3.2g	7月10日(金) チキンステーキ 油淋ソース 白菜サラダ ねぎオムレツ 大豆の煮物 香の物 E 504kcal P 19.5g F 15.2g C 75.4g Na 2.2g	7月11日(土) カニクリームコロッケ ビーファン 肉団子 ミニウインナー 香の物 E 475kcal P 10.6g F 12.4g C 82.2g Na 1.8g
7月12日(日) ミートオムレツ 田舎煮 竹輪天 茄子の生姜醤油 香の物 E 465kcal P 11.8g F 10.4g C 82.7g Na 2.6g	7月13日(月) 彩り野菜のつくね巻き/三角ごまおさつ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 枝豆天 香の物 E 432kcal P 10.5g F 6.9g C 84.6g Na 2g	7月14日(火) ホキの中華あん 中華春雨 小松菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 E 400kcal P 14.8g F 4.6g C 77g Na 2.3g	7月15日(水) 家常豆腐 ツイストツナサラダ コロッケ 水餃子 香の物 E 580kcal P 13.3g F 20.4g C 87g Na 1.9g	7月16日(木) メバルの西京焼き 煮物 クワイの粒マスタード和え ミニハッシュドポテト 香の物 E 418kcal P 16.4g F 8.1g C 73.5g Na 1.6g	7月17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 502kcal P 15.7g F 10g C 90.1g Na 1.8g	7月18日(土) 肉団子の甘酢あん/焼売 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 475kcal P 12.6g F 8.7g C 90.6g Na 3g
7月19日(日) イタリアントマトフライ 和風ペンネ チンゲン菜の炒め物 金時豆 香の物 E 493kcal P 10.8g F 13.4g C 84.2g Na 1.8g	7月20日(月) 鶏のささみ天ぷら 野菜あん シルバーサラダ 金平ごぼう 水餃子 香の物 E 523kcal P 17.1g F 13.5g C 85.5g Na 2.5g	7月21日(火) ヒレカツ 味噌だれ 高菜スパゲティ たまねぎ棒 カニ風味焼売 香の物 E 525kcal P 15.9g F 11.7g C 90.6g Na 2.8g	7月22日(水) サーモンフライ タルタルソース あさりと大根の時雨煮 ひじきとコーンのサラダ ミートボール 香の物 E 559kcal P 16.8g F 18.4g C 84.7g Na 2.9g	7月23日(木) ポークさっぱり炒め トマトペンネ オムレツ しろ菜の炒め物 香の物 E 546kcal P 15.2g F 21.2g C 77.6g Na 2.2g	7月24日(金) サゴシの生姜焼き 炊き合わせ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 香の物 E 462kcal P 19.4g F 12.1g C 70.4g Na 1.9g	7月25日(土) 回鍋肉/揚げ餃子 中華春雨サラダ チンゲン菜のソテー かぼちゃ煮 香の物 E 460kcal P 10.2g F 13.5g C 84.2g Na 2.2g
7月26日(日) ハムクラッシュ粒マスタードフライ ペペロンチーノ 竹輪煮 鶏さつま揚げ 香の物 E 487kcal P 14.3g F 12.1g C 82.7g Na 2.7g	7月27日(月) ハンバーグ おろしソース トマトペンネ 大根サラダ 枝豆さつま 香の物 E 553kcal P 14.7g F 17.2g C 88.4g Na 3.5g	7月28日(火) メバルの黒酢あん/花天 チャプチェ しろ菜の炒め物 ポテトサラダ 香の物 E 402kcal P 15.4g F 4.9g C 75.9g Na 2.4g	7月29日(水) スタミナ丼 玉ねぎのマリネ 茄子の生姜醤油 三色豆 フルーツ E 561kcal P 14.2g F 22.5g C 80.6g Na 1.7g	7月30日(木) タラの香味ソース 田舎煮 水餃子 大学芋 香の物 E 422kcal P 15.2g F 3.8g C 83.1g Na 1.8g	7月31日(金) 海老かつ 春雨の胡麻マヨサラダ ひじき煮 甘辛肉団子 香の物 E 539kcal P 13.7g F 16.7g 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