



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 あざりと大根の時雨煮 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 チャブチェ 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



お献立 デイケア



						8月1日(土) 塩だれカルビメンチ／ミニウインナー 竹輪と昆布の炒め煮 玉ねぎのマリネ つきこんの金平 香の物 E 455kcal P 10.9g F 11.4g C 80.5g Na 2.8g
8月2日(日) ミートオムレツ ボンゴレスパゲティ カレーコロッケ ひじきとコーンのサラダ 香の物 E 476kcal P 12.1g F 11g C 85.3g Na 2.2g	8月3日(月) サゴシの南部焼き マカロニソテー 竹輪のゆかり揚げ かに焼売 香の物 E 514kcal P 19.8g F 11.4g C 83.8g Na 3.1g	8月4日(火) 親子かつ煮 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 E 513kcal P 13.2g F 12.4g C 90.3g Na 2.3g	8月5日(水) ホキの葱味噌焼き 茄子とすり身の天ぷら 煮物 大豆とツナのカレー炒め 香の物 E 481kcal P 19.9g F 12.7g C 74.5g Na 2.2g	8月6日(木) イタリアントマトフライ／オムレツ ペンネサラダ 青菜の炒め物 ウインナーソーセージ 香の物 E 578kcal P 12.3g F 23.8g C 80.7g Na 2.2g	8月7日(金) 肉団子の甘酢あん／生姜天 焼きビーフン コロッケ わらびのお浸し 香の物 E 481kcal P 12.6g F 10.3g C 86.7g Na 2.7g	8月8日(土) ハッ岳カニクリームコロッケ 中華春雨 ミニハンバーグ ひじき煮 香の物 E 541kcal P 12.5g F 17.3g C 87.7g Na 2.2g
8月9日(日) 油淋鶏 野菜炒め がんも煮 かぼちゃの甘辛バター 香の物 E 529kcal P 16.7g F 12g C 89.4g Na 2.7g	8月10日(月) 厚揚げジャージャンソース 切干大根煮 青梗菜の中華炒め ポテトサラダ 香の物 E 449kcal P 10.8g F 9.5g C 81.6g Na 2.8g	8月11日(火) サーモンフライ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 香の物 E 561kcal P 15.7g F 18.7g C 84.7g Na 1.9g	8月12日(水) 鶏の山椒焼き ナポリタン ねぎオムレツ さつま芋サラダ 香の物 E 515kcal P 17.4g F 14.9g C 79.3g Na 1.9g	8月13日(木) 和風ハンバーグ 韓国風春雨炒め 切干大根のゆず風味 大豆煮 香の物 E 523kcal P 15.8g F 13.7g C 88.1g Na 3.5g	8月14日(金) 鶏の唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ チンゲン菜のソテー 中華風茄子の煮びたし 香の物 E 503kcal P 15.3g F 13.8g C 80.3g Na 2g	8月15日(土) ホキの中華あん ビーフン 赤平天 ポテトサラダ 香の物 E 406kcal P 15.7g F 4.5g C 76.8g Na 2.1g
8月16日(日) 海老カツ 山菜パスタ 厚焼き玉子 玉ねぎのマリネ 香の物 E 464kcal P 13.2g F 10g C 83g Na 2.1g	8月17日(月) タラの生姜焼き ひじきサラダ 田舎煮 水餃子 香の物 E 442kcal P 16.5g F 7.3g C 80.3g Na 3.1g	8月18日(火) 豚丼 トマトのコク旨フライ 青菜のコンソメソテー フルーツ 香の物 E 675kcal P 17.1g F 29.2g C 90.3g Na 2.8g	8月19日(水) 豆腐ハンバーグ トマトソース 大根サラダ 紫芋コロッケ 人参のしりしり 香の物 E 456kcal P 13.4g F 10.4g C 79.9g Na 2.2g	8月20日(木) サゴシの黒酢あん／茄子の生姜醤油 切干大根煮 しろ菜の炒め物 焼売 香の物 E 469kcal P 17.9g F 10.6g C 77g Na 2.1g	8月21日(金) メンチカツ シルバーサラダ ビーンズトマト クワイの小海老炒め 香の物 E 577kcal P 14.6g F 19.6g C 87.8g Na 2g	8月22日(土) ささみ天ぷら 野菜あん 南瓜サラダ 海鮮チヂミ 花型さつま 香の物 E 511kcal P 18g F 13.4g C 81.6g Na 2.3g
8月23日(日) 濃厚トマトとコーンのフライ／ハムステーキ 高菜スパゲティ オムレツ 小松菜の炒め物 香の物 E 445kcal P 10.5g F 10g C 80.3g Na 1.9g	8月24日(月) チーズハンバーグ／フライドポテト ペンネサラダ きのこソテー ウインナー 香の物 E 516kcal P 12.2g F 18.8g C 79.1g Na 2.4g	8月25日(火) 酢豚／春巻き キャベツのコーンサラダ 青梗菜の白胡麻炒め 焼売 香の物 E 434kcal P 10.9g F 8.6g C 82.1g Na 2.2g	8月26日(水) 親子丼 しろ菜ソテー クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物 E 544kcal P 20.3g F 17.8g C 76.4g Na 1.8g	8月27日(木) ポークチャップ 南瓜サラダ 白菜のごま酢和え 玉ねぎボール 香の物 E 545kcal P 14.2g F 23g C 73.6g Na 2g	8月28日(金) メバルの香味ソース 鶏じゃが 厚焼き玉子 ひじき煮 香の物 E 436kcal P 18g F 6.4g C 78.9g Na 2.4g	8月29日(土) 牛肉コロッケ やきそば 枝豆天 オムレツ 香の物 E 504kcal P 10.7g F 12g C 90.8g Na 1.4g
8月30日(日) 絹厚揚げのそぼろあん／水餃子 竹輪と昆布の炒め煮 かにクリーミーコロッケ ごぼうサラダ 香の物 E 530kcal P 11.5g F 15.7g C 88.3g Na 2.7g	8月31日(月) ヒレカツ 明太スパゲティ 煮物 小松菜の黒胡麻ソテー 香の物 E 482kcal P 15.1g F 11.2g C 82g Na 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