



お献立

デイケア



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			8月1日 ハンバーグ デミグラスソース キャベツサラダ 菜の花のごま和え 粉ふき芋 香の物 エネルギー 492kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.9g 炭水化物 81.0g 塩分 2.8g	8月2日 鶏天 貝柱の酢味噌和え 鯖の照焼き ター菜のナムル 四川風キハラ風味 エネルギー 597kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.7g 炭水化物 77.6g 塩分 3.1g	8月3日 冷しゃぶ 金平ごぼう 竹輪の磯辺揚げ えび焼売 ごま昆布 エネルギー 740kcal たんぱく質 19.3g 脂質 34.2g 炭水化物 84.3g 塩分 3.1g	8月4日 かに玉 麻婆豆腐 チンゲン菜のソテー 薄紅さつま 釜炊き生姜 エネルギー 450kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.4g 炭水化物 78.7g 塩分 3.3g
8月5日 鱈の西京焼き ひじきサラダ 小松菜の煮浸し 焼売 昆布豆 エネルギー 577kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.8g 炭水化物 79.5g 塩分 2.8g	8月6日 根菜つくねバーグ & 目玉焼き風 キャベツのごま酢和え インゲンソテー とうもろこし天 香の物 エネルギー 440kcal たんぱく質 14.9g 脂質 5.1g 炭水化物 81.8g 塩分 3.3g	8月7日 鶏の唐揚げ 竹の子のそぼろ炒め マカロニサラダ カニと野菜の包み蒸し ねぎ塩もやし エネルギー 704kcal たんぱく質 23.4g 脂質 28.9g 炭水化物 83.2g 塩分 2.7g	8月8日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 切干大根のゆず風味 二色焼売 炒り玉子 香の物 エネルギー 548kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.3g 炭水化物 85.0g 塩分 3.1g	8月9日 白身魚の柚子味噌焼き 大根のそぼろあん 菜の花の煮浸し ポテトサラダ 香の物 エネルギー 410kcal たんぱく質 18.1g 脂質 4.6g 炭水化物 71.8g 塩分 2.4g	8月10日 茄子の肉詰め & チキンのおろしソース 春雨のそぼろ炒め 南瓜煮 白揚げ三角 香の物 エネルギー 514kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.4g 炭水化物 82.3g 塩分 2.7g	8月11日 カレーライス マカロニサラダ ロースカツ フルーツ 福神漬 エネルギー 652kcal たんぱく質 15.0g 脂質 23.2g 炭水化物 92.0g 塩分 3.1g
8月12日 チキンステーキソース 貝柱の酢味噌和え ひじきの五目煮 焼売 香の物 エネルギー 540kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.7g 炭水化物 82.6g 塩分 3.7g	8月13日 ふわふわ揚げ生姜あん さごしの西京焼き ミートオムレツ ハムマリネ 高菜炒め エネルギー 564kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.6g 炭水化物 76.4g 塩分 3.2g	8月14日 豚肉の生姜焼き 五目切干大根 餃子フライ インゲンの胡麻味噌和え 切昆布大豆 エネルギー 703kcal たんぱく質 18.1g 脂質 29.0g 炭水化物 87.9g 塩分 3.1g	8月15日 豆腐ステーキ 鱈の生姜焼き ごぼうサラダ 真砂炒め 木耳きんぴら エネルギー 497kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.3g 炭水化物 76.7g 塩分 2.7g	8月16日 タラのきのこソースかけ 菜の花の白和え クワイの小エビ炒め オムレツ つぼ漬昆布 エネルギー 420kcal たんぱく質 20.3g 脂質 3.2g 炭水化物 76.2g 塩分 2.5g	8月17日 ハンバーグバーベキューソース 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ がんも煮 香の物 エネルギー 536kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.4g 炭水化物 76.1g 塩分 2.5g	8月18日 かに玉 & 春巻き 煮物 小松菜のナムル 子持ちサラダ 香の物 エネルギー 557kcal たんぱく質 12.7g 脂質 16.3g 炭水化物 87.0g 塩分 2.5g
8月19日 白身魚の香味ソース 筍とベーコンのピリ辛炒め 鶏餃子 ポテトサラダ 香の物 エネルギー 536kcal たんぱく質 14.7g 脂質 14.8g 炭水化物 82.6g 塩分 2.3g	8月20日 ひれかつ 大根サラダ ジャーマンポテト 花型さつま揚げ 香の物 エネルギー 527kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.7g 炭水化物 81.5g 塩分 1.9g	8月21日 鶏肉の照り焼き がんも煮 竹輪の磯辺揚げ 菜の花玉子炒め 香の物 エネルギー 558kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.8g 炭水化物 75.8g 塩分 2.4g	8月22日 メバルの葱味噌焼き 麻婆豆腐 ハムマリネ さつま芋のレモンあん ごま昆布 エネルギー 483kcal たんぱく質 20.0g 脂質 8.1g 炭水化物 81.1g 塩分 2.8g	8月23日 チーズクノーデル & オムレツ 大根とベーコンのコンソメ煮 蓮根金平 コーン焼売 高菜油炒め エネルギー 557kcal たんぱく質 11.3g 脂質 16.4g 炭水化物 87.3g 塩分 2.4g	8月24日 ダブルグリル キャベツサラダ 炊き合わせ オクラの塩昆布和え まぐろの角煮 エネルギー 536kcal たんぱく質 30.1g 脂質 11.9g 炭水化物 76.8g 塩分 3.1g	8月25日 鯖竜田 あざりと大根の時雨煮 卵の花 厚焼き玉子 黒豆 エネルギー 675kcal たんぱく質 20.1g 脂質 26.6g 炭水化物 83.6g 塩分 3.2g
8月26日 オムレツ ミートソース 田舎煮 ツナマリネ ミニハンバーグ 味の花 エネルギー 575kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.4g 炭水化物 93.6g 塩分 3.5g	8月27日 油淋鶏 切干大根のゆず風味 炊き合わせ 小松菜のソテー きくらげきんぴら エネルギー 526kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.2g 炭水化物 88.6g 塩分 2.6g	8月28日 赤魚の山椒照り焼き 竹輪サラダ インゲンのソテー えび入り団子 香の物 エネルギー 502kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.6g 炭水化物 83.7g 塩分 3.3g	8月29日 チキンステーキ葱ソース 白菜サラダ オムレツ コーン焼売 香の物 エネルギー 533kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.9g 炭水化物 72.6g 塩分 2.5g	8月30日 豚肉の生姜焼き キャベツと合鴨のごま酢和え スクランブルエッグ 枝豆天 香の物 エネルギー 554kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.7g 炭水化物 80.8g 塩分 2.9g	8月31日 ビビンバ丼 イカ野菜カツ 大根のカニカマあん 釜炊き生姜 フルーツ エネルギー 539kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.8g 炭水化物 81.5g 塩分 2.9g	栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g) エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g



※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。