



# 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
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g)</p> <p>エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g</p>					<p>6月1日</p> <p><b>厚揚げ海鮮八宝菜</b> ふるふき大根風 小松菜の胡麻和え コーン焼売 フルーツ</p> <p>エネルギー量 464kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.3g 炭水化物 83.4g 塩分 2.8g</p>	<p>6月2日</p> <p>チキンのオープン焼き&amp;ポロニアソーセージ フレッシュサラダ 炊き合わせ あらびきミニウィンナー 香の物</p> <p>エネルギー量 525kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.9g 炭水化物 73.3g 塩分 2.5g</p>
<p>6月3日</p> <p><b>豆腐ステーキきのこソース</b> じゃが芋のそぼろあん 竹輪の蒲焼き ミートボール 香の物</p> <p>エネルギー量 526kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.5g 炭水化物 85.6g 塩分 3.0g</p>	<p>6月4日</p> <p><b>白身魚の山椒焼き</b> チンゲン菜玉子炒め 大根のごま酢和え ささみフライ 香の物</p> <p>エネルギー量 510kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.3g 炭水化物 76.4g 塩分 2.9g</p>	<p>6月5日</p> <p><b>鶏ささみ 中華風トマトソース</b> あさりのチャプチェ 白菜の韓国ナムル風サラダ 薄紅さつま 野沢菜昆布</p> <p>エネルギー量 463kcal たんぱく質 27.7g 脂質 3.9g 炭水化物 77.4g 塩分 3.3g</p>	<p>6月6日</p> <p><b>鶏つくねと白身魚の天ぷら</b> 田舎煮 菜の花玉子炒め 真砂炒め 香の物</p> <p>エネルギー量 503kcal たんぱく質 14.0g 脂質 10.7g 炭水化物 85.7g 塩分 3.2g</p>	<p>6月7日</p> <p><b>回鍋肉</b> ササミと大根の梅和え 海鮮焼売 ごましゃぶ若竹 フルーツ</p> <p>エネルギー量 590kcal たんぱく質 13.9g 脂質 23.1g 炭水化物 79.0g 塩分 1.9g</p>	<p>6月8日</p> <p><b>サゴシの葱味噌焼き</b> 炒り豆腐 ひじきサラダ さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>エネルギー量 590kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.3g 炭水化物 79.3g 塩分 2.9g</p>	<p>6月9日</p> <p><b>かに玉 &amp; 春巻き</b> 肉じゃが きゅうりと竹輪のさっぱり和え 花型さつま揚げ 塩麹金平</p> <p>エネルギー量 554kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.7g 炭水化物 93.7g 塩分 2.8g</p>
<p>6月10日</p> <p><b>ひれかつ</b> 切り昆布炒め サワラの照り焼き ふんわり蒸し 白花豆</p> <p>エネルギー量 544kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.1g 炭水化物 88.5g 塩分 2.3g</p>	<p>6月11日</p> <p><b>ハンバーグバーベキューソース</b> 人参とツナの玉子炒め ター菜のナムル チーズ餃子 香の物</p> <p>エネルギー量 472kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.0g 炭水化物 72.8g 塩分 2.4g</p>	<p>6月12日</p> <p><b>カレーの香味ソース</b> 五目昆布煮 炒り玉子 ポテトサラダ 香の物</p> <p>エネルギー量 486kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.7g 炭水化物 75.6g 塩分 2.2g</p>	<p>6月13日</p> <p><b>冷しゃぶごまだれ</b> 大根のそぼろあん 鱈の照焼き 小松菜の煮浸し 茶花豆</p> <p>エネルギー量 600kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.7g 炭水化物 81.2g 塩分 2.3g</p>	<p>6月14日</p> <p><b>カレーライス</b> キャベツのごまサラダ ウィンナーフライ フルーツ 福神漬け</p> <p>エネルギー量 646kcal たんぱく質 14.7g 脂質 24.5g 炭水化物 87.8g 塩分 3.3g</p>	<p>6月15日</p> <p><b>根菜つくねバーグ &amp; 目玉風オムレツ</b> 菜の花と塩昆布の白和え クワイの小エビ炒め あらびきミニウィンナー 大豆の旨煮</p> <p>エネルギー量 512kcal たんぱく質 19.2g 脂質 9.8g 炭水化物 85.3g 塩分 3.3g</p>	<p>6月16日</p> <p><b>赤魚の照り焼き</b> 筑前煮 オクラの塩昆布和え えび入り団子 海苔佃煮</p> <p>エネルギー量 498kcal たんぱく質 18.0g 脂質 6.9g 炭水化物 90.1g 塩分 3.4g</p>
<p>6月17日</p> <p><b>オムレツミートソース</b> 大根サラダ 金平ごぼう 青菜のナムル 味の花</p> <p>エネルギー量 571kcal たんぱく質 13.0g 脂質 17.3g 炭水化物 89.0g 塩分 3.0g</p>	<p>6月18日</p> <p><b>スイートサワーチキン</b> 五目切干大根 合鴨とキャベツの胡麻味噌和え がんも煮 ごま昆布</p> <p>エネルギー量 570kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.6g 炭水化物 82.4g 塩分 3.0g</p>	<p>6月19日</p> <p><b>白身魚のきのこソース</b> 里芋の肉味噌あん 小松菜とカニかまの煮びたし かぼちゃしんじょう 香の物</p> <p>エネルギー量 531kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 92.8g 塩分 3.4g</p>	<p>6月20日</p> <p><b>木須肉</b> じゃが芋のそぼろあん 白菜の磯和え コーン焼売 香の物</p> <p>エネルギー量 486kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.2g 炭水化物 75.2g 塩分 2.6g</p>	<p>6月21日</p> <p><b>ビビンバ丼</b> 玉子しんじょう天 切干大根 香の物 フルーツ</p> <p>エネルギー量 549kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.6g 炭水化物 81.8g 塩分 2.6g</p>	<p>6月22日</p> <p><b>鯖おろしあん</b> 大根とベーコンのコンソメ煮 さつま揚げの生姜醤油 鶏とオクラのなめ茸和え 香の物</p> <p>エネルギー量 571kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.9g 炭水化物 74.9g 塩分 3.1g</p>	<p>6月23日</p> <p><b>バーグピカタ &amp; ハムマヨサラダフライ</b> ジャーマンポテト チンゲン菜のごま味噌和え カニカマのマリネ 香の物</p> <p>エネルギー量 514kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.3g 炭水化物 84.1g 塩分 2.6g</p>
<p>6月24日</p> <p><b>ふわふわ揚げ生姜あん</b> キャベツサラダ 白身魚の照焼き 玉ねぎ五天 白花豆</p> <p>エネルギー量 591kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.5g 炭水化物 85.3g 塩分 3.0g</p>	<p>6月25日</p> <p><b>豚肉とナスの甘酢炒め</b> 白菜サラダ 南瓜のいんど煮 コーン焼売 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー量 620kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.9g 炭水化物 91.0g 塩分 2.7g</p>	<p>6月26日</p> <p><b>海老と肉団子のわさび菜あん</b> 揚げ出し豆腐 サワラの照り焼き 真砂炒め 香の物</p> <p>エネルギー量 538kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.9g 炭水化物 77.9g 塩分 2.9g</p>	<p>6月27日</p> <p><b>ハンバーグおろしソース</b> 五目ひじき 炒り玉子 ササミフライ 香の物</p> <p>エネルギー量 544kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.5g 炭水化物 84.1g 塩分 3.0g</p>	<p>6月28日</p> <p><b>白身魚の西京焼き</b> 筑前煮 天ぷら2種 インゲンとツナの汐昆布和え 香の物</p> <p>エネルギー量 532kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.0g 炭水化物 79.3g 塩分 2.4g</p>	<p>6月29日</p> <p><b>家常豆腐</b> 豚肉と大根の煮物 ツナマリネ えび入り団子 フルーツ</p> <p>エネルギー量 540kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.5g 炭水化物 87.5g 塩分 3.2g</p>	<p>6月30日</p> <p><b>からあげトマトソース</b> ピリ辛切干大根サラダ カニと野菜の包み蒸し チンゲン菜の胡麻和え 香の物</p> <p>エネルギー量 541kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.6g 炭水化物 81.1g 塩分 2.5g</p>

厚揚げ海鮮八宝菜



6/1  
(金)

白身魚の山椒焼き



6/4  
(月)

冷しゃぶごまだれ



6/13  
(水)

豚肉とナスの甘酢炒め



6/25  
(月)



