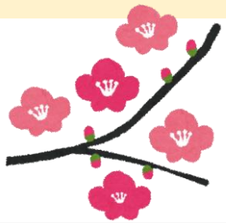
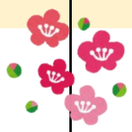
3月 お献立 デイケア

					3月1日（金） メバルの西京焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮/菜の花の煮浸し 炊き合わせ/さつまいもの天ぷら ぷち海老入り水餃子/若鶏の揚げ煮 厚焼き玉子/黒糖蒸し饅頭 E 706kcal P 28.5g F 20g C 101.3g Na 3g	3月2日（土） バター男爵コロッケ 野菜炒め れんこんサラダ 大豆の煮物 香の物 E 554kcal P 12g F 15.7g C 91.5g Na 2.4g
3月3日（日） ハムマヨサラダフライ／タコさんウィンナー 切干大根煮 つきこんの味噌炒め かぼちゃ煮 香の物 E 457kcal P 9.7g F 8.7g C 83.7g Na 1.9g	3月4日（月） ロースとんかつ 小柱のサラダ 白菜の煮びたし オムレツ 香の物 E 546kcal P 15.7g F 16.9g C 79.6g Na 1.8g	3月5日（火） 白身魚の油淋ソース／肉焼売 マカロニサラダ ひじき煮 小松菜の胡麻和え 香の物 E 546kcal P 16.9g F 14.5g C 85.9g Na 2.8g	3月6日（水） 鶏天　野菜あん 花さつま／こんにゃく金平 インゲンソテー ツナマリネ 香の物 E 453kcal P 13.3g F 9.2g C 77.7g Na 2.7g	3月7日（木） チキンカレー かにクリーミーコロッケ さつま芋サラダ フルーツ 福神漬 E 669kcal P 17.1g F 23.5g C 93.8g Na 2.8g	3月8日（金） 越冬キャベツメンチ 大根サラダ 卯の花 角揚げ煮 香の物 E 524kcal P 13.4g F 14.9g C 82.6g Na 2.6g	3月9日（土） 鯖の醤油麹焼き 蓮根ひじきサラダ ミニ甘辛バーグ 味の花 香の物 E 517kcal P 15.4g F 15.1g C 76.8g Na 3.3g
3月10日（日） オムレツ　和風きのこあん 南瓜サラダ 竹輪天 もやし炒め 香の物 E 515kcal P 11.3g F 15.5g C 79.1g Na 2.3g	3月11日（月） かつ煮 中華春雨 花型さつま 大学芋 香の物 E 545kcal P 15.3g F 11.4g C 93.4g Na 2.3g	3月12日（火） 根菜つくねバーグ マカロニサラダ 洋風おから かぼちゃ煮 香の物 E 556kcal P 13.2g F 15.5g C 88.9g Na 2.7g	3月13日（水） 赤魚の柚子味噌焼き 春雨の胡麻マヨサラダ 高野豆腐煮 生姜揚げ餃子 香の物 E 470kcal P 16.7g F 8.9g C 78.8g Na 2.6g	3月14日（木） 和風チキンステーキ／ミニバーグ イタリアンサラダ 菜の花の煮浸し ビーンズトマト 香の物 E 469kcal P 15.6g F 12g C 73.5g Na 1.9g	3月15日（金） 鰺の胡麻照り焼き カレーコロッケ もやしのナムル オムレツ 香の物 E 494kcal P 19.1g F 8.8g C 81.1g Na 2.5g	3月16日（土） イタリアントマトフライ ボンゴレスパゲティ 切干大根のゆず風味 コーン焼売 香の物 E 521kcal P 11.3g F 14.4g C 83.7g Na 1.9g
3月17日（日） 海老かつ シルバーサラダ 卯の花 金時豆 香の物 E 508kcal P 12.5g F 9.9g C 91g Na 1.7g	3月18日（月） 鱈のおろしあん ぜんまいの白和え さつま芋のレモンあん 甘辛肉団子 香の物 E 462kcal P 17.5g F 6.5g C 80.8g Na 2.9g	3月19日（火） 酢鶏 春雨のマヨネーズ和え 大豆の煮物 オムレツ 香の物 E 555kcal P 18.9g F 12.4g C 89g Na 3.2g	3月20日（水） 分厚いクラッシュロースハムカツ クリームシチュー 竹輪煮 小松菜のピーナッツ和え 香の物 春分の日 E 607kcal P 19.9g F 19.8g C 85.3g Na 3.9g	3月21日（木） ハンバーグトマトソース 炊き合わせ もやしのごま酢和え フライドポテト 香の物 E 515kcal P 15.8g F 13.7g C 81.9g Na 3g	3月22日（金） 牛肉コロッケ 大根のそぼろあん ごぼうサラダ つきこんのピリ辛炒め 香の物 E 531kcal P 8.9g F 12.6g C 93.7g Na 2.7g	3月23日（土） 大判肉包み　カレーソースがけ トマトペンネ 人参のしりしり オムレツ 香の物 E 484kcal P 12.7g F 9.1g C 84.8g Na 2.4g
3月24日（日） 豆腐ハンバーグ　野菜あん 竹の子の味噌炒め クワイの粒マスタード和え ミニ焼売 香の物 E 482kcal P 15.1g F 9.3g C 82.9g Na 3g	3月25日（月） 回鍋肉風／野菜春巻き マカロニサラダ たまねぎ棒 小松菜のおかか和え 香の物 E 522kcal P 12.1g F 11.4g C 91.3g Na 2.8g	3月26日（火） 赤魚の柚子味噌焼き 蒸し鶏の中華サラダ かに風味焼売 ポテトサラダ 香の物 E 491kcal P 17g F 10.9g C 78.1g Na 2.6g	3月27日（水） 肉団子の野菜あん／水餃子 コーンクリーミーフライ 高野豆腐煮 いんげんの味噌炒め 香の物 E 533kcal P 15.5g F 12.4g C 88.7g Na 2.8g	3月28日（木） 鰺の山椒照り焼き 田舎煮 厚焼き玉子 青梗菜のソテー 香の物 E 434kcal P 18g F 4.6g C 75.7g Na 2.4g	3月29日（金） ハヤシライス キャベツサラダ 小松菜のピーナッツ和え オムレツ フルーツ E 569kcal P 12.8g F 19.6g C 83.2g Na 3.1g	3月30日（土） ウインナーじゃがフライ／平焼き 大根サラダ がんも煮 ハンバーグ 香の物 E 559kcal P 14.7g F 18.5g C 79.8g Na 2.5g
3月31日（日） チキンカツ 高菜スパゲティ 人参と白木耳の中華和え 大学芋 香の物 E 552kcal P 15.9g F 13.4g C 90.2g Na 2.4g						

※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

4月 お献立 デイケア

	4月1日（月）	4月2日（火）	4月3日（水）	4月4日（木）	4月5日（金）	4月6日（土）
	酢鶏／厚焼き玉子 野菜コロッケ つきこん金平 フルーツ 香の物 E 474kcal P 11.9g F 9.4g C 83.4g Na 2.3g	メバルの醤油麹焼き 春雨の胡麻マヨサラダ 青梗菜のソテー オムレツ 香の物 E 473kcal P 16.8g F 10.3g C 75.4g Na 2.4g	焼肉 煮物 白菜の塩昆布和え ポテトサラダ 香の物 E 540kcal P 14g F 21.1g C 73.2g Na 2.1g	赤魚の野菜中華あん 南瓜サラダ 大葉香る春巻き 小松菜の炒め物 香の物 E 474kcal P 16.2g F 7.6g C 82.1g Na 2.1g	ハンバーグ　デミグラスソース あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ 大学芋 香の物 E 552kcal P 15.5g F 14.4g C 86.8g Na 2.3g	エビカツ／のり塩チキンカツ シルバーサラダ たまねぎ棒 オムレツ 香の物 E 537kcal P 15.6g F 13.3g C 86.2g Na 2.9g
4月7日（日）	4月8日（月）	4月9日（火）	4月10日（水）	4月11日（木）	4月12日（金）	4月13日（土）
豚肉の味噌炒め 明太スパゲティ 白菜の煮びたし コーン焼売 香の物 E 487kcal P 16.2g F 11.6g C 77.2g Na 1.8g	鯖の柚子味噌焼き コールスローサラダ 小松菜のごま油炒め 生姜天 香の物 E 473kcal P 13g F 13g C 73.6g Na 2.4g	豚丼 オムレツ 合鴨のマリネ うぐいす豆 香の物 E 714kcal P 18.7g F 29g C 94.2g Na 2.7g	かつ煮 中華春雨 青梗菜の炒め物 花型さつま 香の物 E 503kcal P 15.3g F 10.8g C 83.9g Na 2.5g	鰺のおろしあん マカロニサラダ 青菜のソテー 大豆の煮もの 香の物 E 518kcal P 20.1g F 11.1g C 82g Na 3.1g	回鍋肉風／棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 ミニ焼売 香の物 E 487kcal P 11g F 8.6g C 89.8g Na 2.4g	ベーコンクリームフライ 枝豆天／茄子の生姜醤油 バターコーンソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 598kcal P 12.7g F 25.5g C 77.6g Na 2.1g
4月14日（日）	4月15日（月）	4月16日（火）	4月17日（水）	4月18日（木）	4月19日（金）	4月20日（土）
肉団子の酢豚風／カレーコロッケ 大根サラダ 青梗菜のソテー おかずぜんまい 香の物 E 491kcal P 11.8g F 10.5g C 85.5g Na 3.3g	ビーフかつ ナポリタン あさりと大根の時雨煮 ツナマリネ 香の物 E 567kcal P 14.2g F 15.3g C 90.7g Na 2.4g	ハンバーグおろしソース／南瓜天 和風ひじきサラダ 小松菜のコンソメソテー 金時豆 香の物 E 562kcal P 14.5g F 17.1g C 85.5g Na 2.8g	海老かつ 肉じゃが 白菜の韓国風サラダ コーン焼売 香の物 E 571kcal P 13.6g F 15.6g C 91.4g Na 2.6g	豚肉と木耳の玉子炒め／南部竹輪天 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 559kcal P 13.9g F 21.4g C 74g Na 2.7g	メバルの西京焼き 野菜コロッケ 厚焼き玉子 つきこんのピリ辛炒め 香の物 E 518kcal P 18.1g F 10.6g C 85.4g Na 2.3g	大判肉包み　野菜あん ツイストマカロニサラダ がんもの煮物 かぼちゃ煮 香の物 E 544kcal P 13.1g F 12.7g C 90.2g Na 2.8g
4月21日（日）	4月22日（月）	4月23日（火）	4月24日（水）	4月25日（木）	4月26日（金）	4月27日（土）
オムレツ　ミートソース 和風ひじきサラダ 菜の花ソテー さつま芋のレモンあん 香の物 E 550kcal P 12.8g F 15.3g C 88.8g Na 2.8g	赤魚の照焼き 肉焼売／小松菜の炒め物 大根と椎茸の煮物 茄子の南蛮漬け 香の物 E 510kcal P 18.6g F 10.3g C 81.1g Na 3g	豆腐ハンバーグ　和風きのこあん 栗かぼちゃコロッケ 大豆のトマト煮 釜炊き生姜 香の物 E 492kcal P 14.2g F 9.8g C 84.8g Na 2.8g	鱈の香味あん たまねぎ棒／つきこんの味噌炒め オムレツ ポテトサラダ 香の物 E 455kcal P 17.2g F 6.8g C 78.4g Na 2.6g	チキン南蛮 中華春雨 枝豆天 小松菜の塩胡椒炒め 香の物 E 549kcal P 16.7g F 13.2g C 87.8g Na 3.6g	深川丼 切干大根煮 コーン焼売／赤平天 フルーツ 香の物 E 513kcal P 20.6g F 8.6g C 84.5g Na 2.7g	さわらの黒酢ソース チャプチェ 菜の花の辛子和え さつま芋のレモンあん 香の物 E 558kcal P 14.4g F 16.7g C 85.1g Na 1.9g
4月28日（日）	4月29日（月）	4月30日（火）				
牛肉コロッケ ペペロンチーノ 白揚げ天 チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物 E 516kcal P 11.6g F 11.3g C 89.9g Na 2g	豚からの酢豚風／春巻き 焼きビーフン 大学芋 うぐいす豆 香の物 E 520kcal P 9.6g F 8.7g C 98.2g Na 1.8g	鯖のおろしあん 肉じゃが オムレツ 小松菜のソテー 香の物 E 535kcal P 15.5g F 13.8g C 83.5g 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