



# お献立 デイケア

	7月1日 (月) 厚揚げのすき焼き風煮 野菜コロッケ 青菜とコーンのバター炒め 茄子の生姜醤油 香の物 E 531kcal P 11.3g F 16.9g C 83.8g Na 3g	7月2日 (火) 鯖の油淋ソース 南瓜天 ポテトサラダ ミートボール 香の物 E 632kcal P 18g F 25.4g C 79.1g Na 1.8g	7月3日 (水) 野菜豆腐ハンバーグ/オクラの天ぷら 中華春雨 ほうれん草平焼き ビーンズトマト 香の物 E 505kcal P 16.5g F 10.8g C 83.4g Na 2.5g	7月4日 (木) 親子丼 かき揚げ キャベツの塩昆布和え フルーツ 香の物 E 622kcal P 19.9g F 24.5g C 76.9g Na 1.6g	7月5日 (金) 海老かつ カクテルサラダ 青梗菜の炒め物 ウインナー 香の物 E 499kcal P 14g F 12.4g C 80.2g Na 1.6g	7月6日 (土) 豚肉と木耳の玉子炒め/生姜餃子 シルバーサラダ たまねぎ棒 大豆煮 香の物 E 555kcal P 15.7g F 15.7g C 84.9g Na 3.2g
	7月7日 (日) 甘辛唐揚げ/オムレツ 高菜スパゲティ がんも煮 小松菜の中華炒め 香の物 E 535kcal P 19.2g F 10.3g C 87.3g Na 3.5g	7月8日 (月) 味噌カツ あざりと大根の時雨煮 かに風味焼売 ひじき煮 香の物 E 603kcal P 15.6g F 18.8g C 89.5g Na 3g	7月9日 (火) メバルのおろし野菜あん スパサラダ 人参のしりしり 金時豆 香の物 E 487kcal P 17.6g F 9.2g C 80.2g Na 1.9g	7月10日 (水) 酢豚/完熟トマトのピザロール 蒸し鶏のサラダ 花天 青菜のソテー 香の物 E 525kcal P 11.8g F 14.7g C 84.1g Na 2.6g	7月11日 (木) ハンバーグ トマトソース ひじきサラダ がんも煮 茄子の南蛮漬け 香の物 E 515kcal P 14.7g F 14g C 80.6g Na 3.3g	7月12日 (金) 鱈の山椒照り焼き 野菜コロッケ 大豆の煮物 オムレツ 香の物 E 537kcal P 21.2g F 11.5g C 84.7g Na 2.5g
7月14日 (日) ペーコンクリームフライ マカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 金時豆 香の物 E 645kcal P 12.3g F 26.5g C 86.8g Na 1.7g	7月15日 (月) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 山菜パスタ 白菜のごま酢和え 大学芋 香の物 E 623kcal P 14.5g F 25.5g C 84.1g Na 2g	7月16日 (火) 豆腐ハンバーグ 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 474kcal P 12.2g F 9.2g C 83.7g Na 2.8g	7月17日 (水) ポークチャップ 野菜コロッケ オムレツ うぐいす豆 香の物 E 601kcal P 15.5g F 23.3g C 81.6g Na 1.7g	7月18日 (木) 赤魚のおろしソース/なすの天ぷら 焼きビーフン 大豆のトマト煮 クワイの粒マスタード和え 香の物 E 506kcal P 17.5g F 10.9g C 81.7g Na 2g	7月19日 (金) 親子かつ煮 花さつま/切干大根のゆず風味 青菜の炒め物 コーン焼売 香の物 E 515kcal P 16.2g F 11.4g C 84.1g Na 2.3g	7月20日 (土) 肉団子の黒酢あん/野菜春巻き ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 さつま芋のレモンあん 香の物 E 593kcal P 12.7g F 16.1g C 97.7g Na 3.3g
7月21日 (日) オムレツ 田舎煮 茄子の南蛮漬け 竹輪煮 香の物 E 519kcal P 11.4g F 13.4g C 84.9g Na 2.9g	7月22日 (月) ハンバーグ BBQソース 枝豆コロッケ 金平ごぼう 金時豆 香の物 E 577kcal P 16.1g F 14g C 94.4g Na 2.9g	7月23日 (火) 照焼きチキンと竹輪天 チャプチェ 厚焼き玉子 たこさんウインナー 香の物 E 454kcal P 14.6g F 10.8g C 72.1g Na 1.7g	7月24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 ミートボール 人参のしりしり 香の物 E 561kcal P 16.9g F 17.1g C 82.6g Na 2.7g	7月25日 (木) 油淋鶏 切干大根煮 青梗菜と搾菜の炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 E 515kcal P 15.2g F 8.8g C 91.2g Na 3.2g	7月26日 (金) 厚揚げの中華あんかけ かに風味焼売/つきこんの味噌炒め 大豆の煮もの ポテトサラダ 香の物 E 528kcal P 12g F 15.2g C 83.5g Na 3.3g	7月27日 (土) 茄子とすり身の天ぷら 中華春雨サラダ ミニハンバーグ チンゲン菜のソテー 香の物 E 458kcal P 10.7g F 8.7g C 82.2g Na 2.2g
7月28日 (日) 海老かつ ペペロンチーノ 切干大根煮 三色豆 香の物 E 498kcal P 13.5g F 7.9g C 91.3g Na 1.5g	7月29日 (月) メバルの香味ソース 大根サラダ 小松菜の炒め物 枝豆さつま 香の物 E 405kcal P 15.7g F 7g C 67g Na 1.6g	7月30日 (火) 牛肉コロッケ れんこん金平 厚焼き玉子 合鴨のマリネ 香の物 E 534kcal P 10.5g F 13.1g C 91.7g Na 1.8g	7月31日 (水) 中華丼 野菜春巻き ポテトサラダ フルーツ 香の物 E 463kcal P 11.2g F 12g C 75.7g Na 1.7g			

※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