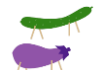
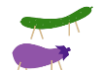




お献立 デイケア



						8月1日(金) 酢豚／カニクリーミーコロッケ 春雨の胡麻マヨサラダ 小松菜のソテー 大学芋 香の物 E 561kcal P 10.3g F 16.1g C 92g Na 2g	8月2日(土) 塩だれカルビメンチ 竹輪と昆布の炒め煮 玉ねぎのマリネ 揚げボール 香の物 E 453kcal P 10.7g F 10.8g C 76.9g Na 2.3g
8月3日(日) オムレツ ボンゴレスパゲティ ひじき煮 金時豆 香の物 E 480kcal P 11.7g F 10.2g C 82.5g Na 1.8g	8月4日(月) 鰯の胡麻照り焼き マカロニソテー 竹輪のゆかり揚げ 大豆煮 香の物 E 548kcal P 23g F 10.4g C 87.9g Na 2.9g	8月5日(火) 豚丼 シルバーサラダ 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん フルーツ E 708kcal P 16.1g F 28.3g C 97.5g Na 2.6g	8月6日(水) 厚揚げジャージャンソース 煮物 クワイの粒マスタード和え 焼売 香の物 E 524kcal P 14.2g F 11.8g C 88.6g Na 3.5g	8月7日(木) 赤魚の西京焼き 玉子真丈の天ぷら 人参のしりしり 青菜の炒め物 香の物 E 438kcal P 16.7g F 10.2g C 66.9g Na 1.6g	8月8日(金) 肉団子の甘酢あん／生姜天 キャベツサラダ 厚焼き玉子 三色豆 香の物 E 490kcal P 15.1g F 8.2g C 87.6g Na 2.5g	8月9日(土) マグロかつ 中華春雨 ポテトサラダ しろ菜の炒め物 香の物 E 482kcal P 11.8g F 11.6g C 81.2g Na 1.9g	
8月10日(日) チキンステーキ 油淋ソース 野菜炒め がんも煮 エビ入り水餃子 香の物 E 512kcal P 19.7g F 13.2g C 75.5g Na 2.6g	8月11日(月) ハムマヨサラダフライ／のり塩チキンカツ 切干大根煮 白菜の韓国風サラダ 青梗菜の中華炒め 香の物 	8月12日(火) 豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 焼売 香の物 	8月13日(水) サーモンフライ ナポリタン さつま芋サラダ 小松菜の辛子和え 香の物 	8月14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 	8月15日(金) 甘辛唐揚げ／オムレツ 高菜スパゲティ 中華風茄子の煮びたし チンゲン菜のソテー 香の物 	8月16日(土) メバルの野菜あん ビーフン ポテトサラダ 生姜天 香の物 E 435kcal P 15.5g F 5.9g C 77.7g Na 2.1g	
8月17日(日) メンチカツ ボンゴレスパゲティ 玉ねぎのマリネ さつま芋の甘露煮 香の物 E 524kcal P 12.2g F 13.1g C 86.8g Na 1.4g	8月18日(月) 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜餃子 ひじきサラダ 田舎煮 焼売 香の物 E 488kcal P 14.1g F 16g C 77.6g Na 2.9g	8月19日(火) 鰯の香味だれ 中華春雨 がんも煮 青菜のコンソメソテー 香の物 E 445kcal P 17.4g F 7g C 75.4g Na 2.1g	8月20日(水) エビカツ タルタルソース 大根サラダ 甘辛肉団子 人参のしりしり 香の物 E 542kcal P 13.4g F 16.6g C 83g Na 2.8g	8月21日(木) カレイの照焼き かき揚げ 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 香の物 E 533kcal P 16.8g F 17.4g C 75.5g Na 1.9g	8月22日(金) 親子丼 シルバーサラダ クワイの小海老炒め フルーツ 香の物 E 569kcal P 19.8g F 17g C 79.7g Na 2g	8月23日(土) ヤンニョムチキン 五目煮 南瓜サラダ エビ入り水餃子 香の物 E 595kcal P 17.7g F 14g C 96.5g Na 3g	
8月24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 田舎煮 しろ菜の炒め物 香の物 E 476kcal P 10.2g F 9.9g C 84.2g Na 2.4g	8月25日(月) メバルの山椒焼き 肉じゃが 花さつま わらびのお浸し 香の物 E 439kcal P 17.3g F 4.2g C 79.7g Na 2.4g	8月26日(火) チキンステーキ／カニクリーミーコロッケ 白菜サラダ 小松菜の白胡麻炒め さくら焼売 香の物 E 477kcal P 12.7g F 13.1g C 74.7g Na 1.7g	8月27日(水) 豆腐ハンバーグ トマトソース コーンかき揚げ ほうれん草平焼き ひじき煮 香の物 E 542kcal P 14.3g F 17.7g C 78.9g Na 2.2g	8月28日(木) 牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根の中華サラダ 厚焼き玉子 ウインナー 香の物 E 523kcal P 12.4g F 13.3g C 85.8g Na 1.9g	8月29日(金) タラの幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 白菜の胡麻酢和え つきこんの金平 香の物 E 487kcal P 16.1g F 9.9g C 80.5g Na 2.9g	8月30日(土) ポークチャップ チャプチェ 棒さつま揚げ 茄子の生姜醤油 香の物 E 571kcal P 13.7g F 22g C 78.1g Na 2.6g	
8月31日(日) 絹厚揚げのそぼろあん／かにクリーミーコロッケ 竹輪と昆布の炒め煮 ごぼうサラダ 焼売 香の物 E 547kcal P 12.3g F 16.1g 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    						
	9月1日 (月) ベーコンカレーフライ カクテルサラダ 煮物 青梗菜の黒胡麻ソテー 香の物 E 545kcal P 12.9g F 16.8g C 83.2g Na 2.2g	9月2日 (火) タラの西京焼き 切干大根煮 ポテトサラダ クワイの小エビ炒め 香の物 E 421kcal P 16.1g F 4.8g C 75.4g Na 1.7g	9月3日 (水) 中華丼 大葉香るサクサク春巻き 青菜の炒め物 フルーツ 香の物 E 427kcal P 11.2g F 8.9g C 74.2g Na 1.8g	9月4日 (木) 鰯の照り焼き あさりと大根の時雨煮 大豆煮 南瓜の甘煮 香の物 E 477kcal P 20.3g F 6.3g C 82.2g Na 2.5g	9月5日 (金) エビカツ ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 チンゲン菜ソテー 香の物 E 533kcal P 12.4g F 15.4g C 84.2g Na 2.3g	9月6日 (土) オムレツ オーロラソース 野菜炒め 花天 フライドポテト 香の物 E 530kcal P 12.2g F 18g C 78.3g Na 2.6g
9月7日 (日) 甘辛唐揚げ／ほうれん草平焼き 田舎煮 小松菜の炒め物 大学芋 香の物 E 602kcal P 17g F 13.3g C 100.2g Na 3g	9月8日 (月) メバルの香味ソース 白菜のサラダ がんも煮 オムレツ 香の物 E 434kcal P 17.1g F 8g C 70.3g Na 2g	9月9日 (火) 豚肉と木耳の玉子炒め／竹輪のゆかり揚げ 大根サラダ ひじき煮 小松菜の炒め物 香の物 E 480kcal P 12.8g F 17.5g C 72.7g Na 2.6g	9月10日 (水) サーモンフライ カレータルタルソース 中華サラダ ミートボール 青梗菜の中華炒め 香の物 E 586kcal P 16.5g F 19g C 85.3g Na 2.6g	9月11日 (木) 根菜つくねバーグ 茸あん キャベツサラダ 栗かぼちゃコロッケ 人参のしりしり 香の物 E 527kcal P 12.8g F 14.8g C 83.7g Na 2.9g	9月12日 (金) ひれかつ 山菜パスタ 切干大根煮 玉ねぎのマリネ 香の物 E 489kcal P 13.9g F 9.8g C 84.1g Na 2g	9月13日 (土) 濃厚トマトコンフライ／オムレツ 南瓜サラダ 白菜と竹輪のごま酢和え クワイの小海老炒め 香の物 E 484kcal P 10.5g F 11g C 83.6g Na 2.1g
9月14日 (日) 肉団子の酢豚風／カニクリームコロッケ チャプチェ 枝豆天 青菜の中華炒め 香の物 E 497kcal P 12.6g F 9.8g C 87.2g Na 2.9g	9月15日 (月) 赤魚の西京焼き 五目ひじき煮／さつまいもの天ぷら 照り焼きチキン／栗かぼちゃの旨煮 しる菜のソテー／五目たまごやき エビ入り水餃子／三種のベリーのプチロールケーキ  E 613kcal P 23.1g F 17.9g C 88.4g Na 2.3g	9月16日 (火) かつ煮 中華サラダ 花さつま キャベツのソテー 香の物 E 509kcal P 14.9g F 10.8g C 86.6g Na 2.2g	9月17日 (水) 鰯の甘酢あん かき揚げ ほうれん草平焼き ピーンズトマト 香の物 E 549kcal P 20g F 17.8g C 74.7g Na 1.2g	9月18日 (木) 家常豆腐 ツイストマカロニサラダ オムレツ さつま芋のレモンあん 香の物 E 557kcal P 12.5g F 16.9g C 85.8g Na 1.9g	9月19日 (金) 小さな鶏の竜田揚げ おろしソース 大豆とひじきの煮物 竹輪煮 茄子の生姜醤油 香の物 E 494kcal P 15g F 11.7g C 80.8g Na 3.3g	9月20日 (土) 鍋ホッケの柚子味噌焼き 山菜パスタ コロッケ エビ入り水餃子 香の物 E 539kcal P 18.6g F 12g C 86.8g Na 2.4g
9月21日 (日) 瀬戸内レモンチキンカツ 刻み昆布煮 ミニハンバーグ さくら焼売 香の物 E 533kcal P 16g F 12.6g C 87.7g Na 2.9g	9月22日 (月) 助宗だらの野菜あん ペペロンチーノ ポテトサラダ 白菜のさっぱり和え 香の物 E 427kcal P 15.9g F 4.9g C 76.9g Na 2.3g	9月23日 (火) 海老かつ／オムレツ ビーフン ごぼうの甘辛炒め 大学芋 香の物  E 512kcal P 11.3g F 9.4g C 93.2g Na 1.8g	9月24日 (水) てりやき豆腐ハンバーグ 蒸し鶏の中華サラダ 小松菜のソテー つきこんの金平 香の物 E 415kcal P 13.3g F 5.9g C 75.7g Na 2.9g	9月25日 (木) 豚肉とキャベツの味噌炒め／棒さつま揚げ シルバーサラダ ごぼうの甘辛炒め さくら焼売 香の物 E 491kcal P 10.9g F 7.9g C 91.4g Na 3g	9月26日 (金) メバルの山椒照り焼き ひじきサラダ オムレツ かぼちゃ煮 香の物 E 444kcal P 16.5g F 7.4g C 76g Na 2.6g	9月27日 (土) 鶏の油淋ソース 韓国風春雨 花型さつま揚げ インゲンソテー 香の物 E 465kcal P 17g F 10.3g C 73g Na 2.3g
9月28日 (日) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 高菜スパゲティ 南瓜サラダ 三色豆 香の物 E 507kcal P 10.8g F 12g C 86.6g Na 2.1g	9月29日 (月) 牛肉コロッケ 大根サラダ ひじき煮 ミニハンバーグ 香の物 E 569kcal P 10.2g F 18.8g C 88.2g Na 2.2g	9月30日 (火) スタミナ丼 厚焼き玉子 クワイの粒マスタード和え フルーツ 香の物 E 587kcal P 15.5g F 23.7g C 77.8g 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