

1月 お献立 テイケア

1月1日(木) サーモンフライ ナボリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物	1月2日(金) 根菜つくね／フライドポテト 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し クワイの小エビ炒め 香の物	1月3日(土) 甘辛唐揚げ 中華春雨 水餃子 えび入り団子 香の物				
E 507kcal C 83.1g P 14.1g Na 1.9g F 12.2g	E 515kcal C 86.4g P 12.7g Na 2.8g F 12.6g	E 566kcal C 93.8g P 16.9g Na 2.9g F 12.4g				
1月4日(日) ハムマヨサラダフライ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物	1月5日(月) お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 青菜のソテー ^{成人} 香の物	1月6日(火) 梅しそチキンカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー ^{成人} 卵の花 香の物	1月7日(水) メバルの幽庵焼き じゃが芋のそぼろあん 水餃子 大豆の煮物 香の物	1月8日(木) 肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き 小松菜のナムル 玉ねぎポール 香の物	1月9日(金) チキンカレー 白菜のコーンサラダ クリーミーかにフライ フルーツ 福神漬	1月10日(土) タラの西京焼き マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 香の物
E 456kcal C 80.1g P 11.2g Na 1.6g F 8.9g	E 575kcal C 82.2g P 12.5g Na 1.5g F 20.7g	E 473kcal C 85.7g P 12.2g Na 2.7g F 8.6g	E 489kcal C 85.7g P 19.8g Na 2.8g F 6.9g	E 497kcal C 81g P 11.3g Na 2.2g F 13.5g	E 642kcal C 88.8g P 17.4g Na 2.8g F 22.8g	E 471kcal C 75.4g P 16.8g Na 1.7g F 10g
1月11日(日) オムレツ オーロラソース クラムチャウダー ^{成人} 青菜の炒め物 金時豆 香の物	1月12日(月) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン 棒さつま揚げ 焼壳 香の物	1月13日(火) 鯉の山椒照り焼き ナポリタン あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物	1月14日(水) チキン南蛮 タルタルソース 白菜サラダ がんも煮 茄子の煮びたし 香の物	1月15日(木) 鰯の香味焼き 炊き合わせ オムレツ しそ風味根菜サラダ 香の物	1月16日(金) 豚肉の生姜焼き 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 香の物	1月17日(土) 豆腐ハンバーグ きのこあん 田舎煮 ポテトサラダ つきこんのピリ辛炒め 香の物
E 525kcal C 82.2g P 12.4g Na 2g F 14.8g	E 475kcal C 82.8g P 10.8g Na 2.3g F 10g	E 461kcal C 81.8g P 18.3g Na 2.6g F 5.4g	E 610kcal C 84.9g P 15.6g Na 2.8g F 21.6g	E 416kcal C 73.8g P 17.5g Na 2.5g F 4.4g	E 580kcal C 80.1g P 16.3g Na 2.8g F 21.1g	E 465kcal C 84.5g P 13.6g Na 3.4g F 7.5g
1月18日(日) 酢鶏／生姜揚げ餃子 チャブチエ 小松菜のピーナッツ和え かぼちゃ煮 香の物	1月19日(月) メバルの生姜焼き ツイストマカロニサラダ ^{成人} 高野豆腐煮 茄子の南蛮漬け 香の物	1月20日(火) ハヤシライス キャベツサラダ ^{成人} もやしのソテー ^{成人} フルーツ	1月21日(水) 味噌カツ 中華春雨サラダ 肉焼壳 卵の花 香の物	1月22日(木) ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 切干大根のゆず風味 香の物	1月23日(金) タラのおろしソース 野菜炒め 花さつま えび入り団子 香の物	1月24日(土) 鶏の照り焼き／ピーマン肉詰めフライ シルバーサラダ 大豆の豆板醤炒め 焼壳 香の物
E 435kcal C 86g P 11.3g Na 2.4g F 4.2g	E 528kcal C 79.6g P 17.5g Na 2.3g F 14.4g	E 579kcal C 80.9g P 11.9g Na 2.9g F 22.6g	E 564kcal C 90.5g P 16.6g Na 2.6g F 14.7g	E 494kcal C 81.7g P 13.8g Na 2.8g F 11.9g	E 408kcal C 74.1g P 18.7g Na 2.8g F 2.8g	E 630kcal C 79.5g P 16g Na 1.3g F 14.6g
1月25日(日) ベーコンカレーフライ 焼きビーフン がんも煮 ワインナー ^{成人} 香の物	1月26日(月) 肉団子の甘酢あん／揚げ餃子 中華サラダ 厚焼き玉子 しら菜のナムル 香の物	1月27日(火) 牛肉コロッケ 大根の青じそサラダ ^{成人} 厚揚げの生姜煮 焼壳 香の物	1月28日(水) 赤魚の中華あん ペンネサラダ インゲンソテー ^{成人} 三色豆 香の物	1月29日(木) サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ ^{成人} 人参のしりしり さつま芋のレモンあん 香の物	1月30日(金) 鶏天の黒酢あん／茄子の南蛮漬け キャベツサラダ ^{成人} オムレツ 大豆の煮物 香の物	1月31日(土) 鯉の柚子味噌焼き マカロニサラダ 蓮根金平 白菜の煮浸し 香の物
E 508kcal C 78.3g P 10.1g Na 1.9g F 15.8g	E 498kcal C 85.8g P 14.1g Na 3g F 10.4g	E 506kcal C 87.3g P 10.7g Na 1.4g F 11.9g	E 510kcal C 82.2g P 17g Na 1.7g F 11.4g	E 652kcal C 84.2g P 12.7g Na 3.1g F 29g	E 556kcal C 80.1g P 15.2g Na 2.6g F 18.9g	E 506kcal C 77.4g P 17.8g Na 2.1g F 12.8g

※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

2月 お献立 デイケア



2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
クラッシュハムカツ 粒マスター ポンゴレスパゲティ もやしのソテー ¹ 青梗菜の中華和え 香の物	厚揚げジャージャンソース 蒸し鶏の中華サラダ 卵の花 インゲンソテー ² 香の物	メバルの生姜焼き 高菜パスタ 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆の煮物 香の物	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャブチエ ブロッコリーのサラダ 水餃子 香の物	チキンカレー ツイストマカロニサラダ しろ菜のソテー ³ フルーツ 福神漬	タラの香味ソース 和風ひじきサラダ 青梗菜のごま和え 肉焼売 香の物	肉団子の甘酢あん／生姜揚げ餃子 焼きビーフン もやしのナムル かぼちゃ煮 香の物
E 447kcal C 78.2g P 11.3g Na 2.1g F 9.3g	E 442kcal C 79.1g P 12.4g Na 3.3g F 7.8g	E 451kcal C 80.3g P 18.7g Na 2g F 5.3g	E 468kcal C 82.9g P 11.8g Na 2.1g F 12g	E 656kcal C 86.4g P 17.8g Na 2.7g F 25.1g	E 439kcal C 76.4g P 17.5g Na 2.6g F 6.3g	E 455kcal C 85.7g P 11.4g Na 2.7g F 6.5g
2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
えびかつ 大根サラダ 人参のしりしり クワイのカレー炒め 香の物	鯵の照り焼き 中華春雨 がんも煮 青菜のナムル 香の物	黒酢鶏 白菜サラダ 厚焼き玉子 卵の花 香の物	縞ホッケの野菜あん ペンネアラビアータ 甘辛バーグ 茄子の生姜醤油 香の物	牛肉コロッケ 炊き合わせ ハムマリネ 焼売 香の物	ハートのハンバーグ クラムチャウダー 小松菜のおかか和え ショコラチーズケーキ 香の物	鶏天 おろしソース キャベツサラダ 青菜の胡麻和え さつま芋のレモンあん HAPPY VALENTINE'S DAY
E 492kcal C 79.2g P 11.1g Na 1.9g F 13.7g	E 459kcal C 77.5g P 17.6g Na 2.5g F 7.5g	E 522kcal C 85.2g P 15.8g Na 2.3g F 12.1g	E 519kcal C 80.9g P 17.8g Na 2.8g F 12.8g	E 533kcal C 93.8g P 11.3g Na 2g F 12.3g	E 519kcal C 87.9g P 16.1g Na 2.3g F 11g	E 438kcal C 80.3g P 10.9g Na 2.2g F 7.5g
2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
オムレツ 野菜炒め パンプキンサラダ ブロッコリーソテー ⁴ 香の物	菜の花の辛し和えコロッケ やきそば ほうれん草平焼き 小松菜のソテー ⁵ 香の物	タラの幽庵焼き 春雨サラダ オクラの塩昆布和え 水餃子 香の物	ハヤシライス 蓮根ひじきサラダ 切干大根のそぼろ炒め フルーツ 香の物	ホキの野菜甘酢あん あさりと大根の時雨煮 棒さつま揚げ チンゲン菜の炒め物 香の物	味噌カツ 白菜サラダ ブロッコリーのバターソテー ⁶ オムレツ 香の物	鶏の照り焼き／カレーコロッケ シルバーサラダ 小松菜の煮浸し 金時豆 香の物
E 492kcal C 77.9g P 11.3g Na 2.3g F 14.1g	E 509kcal C 88g P 10.1g Na 1.9g F 11.7g	E 423kcal C 79.7g P 16.1g Na 2.7g F 3.1g	E 586kcal C 86.4g P 12.1g Na 3.6g F 20.7g	E 401kcal C 76g P 16.2g Na 2.5g F 2.3g	E 501kcal C 79.9g P 15.9g Na 2.3g F 11.9g	E 538kcal C 86.8g P 12.9g Na 1.5g F 14.7g
2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
ハムマヨサラダフライ 白菜の韓国風サラダ ⁷ 大豆の煮物 焼売 香の物	豆腐ステーキ そぼろあん 高菜スパゲティ ごぼうサラダ 茄子の煮びたし 香の物	ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 切干大根の中華和え ひじき煮 香の物	メバルの西京焼き 山菜パスタ 肉焼売 もやしのソテー ⁸ 香の物	鶏のから揚げ／ほうれん草平焼き チャブチエ 菜の花の煮浸し 金時豆 香の物	鯵の葱味噌焼き 白菜サラダ 田舎煮 インゲンソテー ⁹ 香の物	豆腐ハンバーグ 中華あん キャベツと塩昆布のパスタ 竹輪天 しろ菜のナムル 香の物
E 483kcal C 79.5g P 12.4g Na 2g F 12.2g	E 516kcal C 80g P 11.3g Na 2.1g F 15.6g	E 578kcal C 84.8g P 13.6g Na 2.8g F 20.3g	E 431kcal C 72.9g P 17.7g Na 1.7g F 6.8g	E 513kcal C 83.5g P 16.2g Na 1.4g F 11g	E 430kcal C 72.6g P 18.2g Na 2.3g F 6.3g	E 480kcal C 84g P 14.7g Na 3g F 8.6g

※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