



# お献立 デイケア



			<p>4月1日(水) 豚の焼肉炒め 中華春雨 さつまあげ 青梗菜のソテー 香の物</p> <p>E 513kcal P 12.4g F 16.3g C 78.7g Na 2.7g</p>	<p>4月2日(木) 鶏竜田の野菜甘酢あん 南瓜サラダ 花型さつま揚げ 小松菜の炒め物 香の物</p> <p>E 502kcal P 14.9g F 12.3g C 81g Na 2.3g</p>	<p>4月3日(金) タラの西京焼き あさりと大根の時雨煮 青菜のコンソメソテー 大学芋 香の物</p> <p>E 405kcal P 15.2g F 2.6g C 77.1g Na 1.8g</p>	<p>4月4日(土) 海鮮海老かつ／のり塩チキンカツ シルバーサラダ 炒り卵 ウインナーソーセージ 香の物</p> <p>E 527kcal P 14.6g F 15.1g C 80.3g Na 2.4g</p>
<p>4月5日(日) 豚肉の味噌炒め ボンゴレスパゲティ 竹輪天 白菜の辛子和え 香の物</p> <p>E 449kcal P 14.1g F 12.7g C 78.3g Na 2.1g</p>	<p>4月6日(月) サゴシの黒酢あん／揚げ茄子 コールスローサラダ 金平ごぼう 生姜天 香の物</p> <p>E 474kcal P 16.7g F 10.7g C 74.8g Na 2.1g</p>	<p>4月7日(火) 牛肉コロッケ 白菜と蒸し鶏のサラダ ツナマリネ カニ風味焼売 香の物</p> <p>E 521kcal P 10.4g F 13.2g C 88.7g Na 1.1g</p>	<p>4月8日(水) メバルの山椒焼き 肉じゃが 厚焼き玉子 青梗菜の炒め物 香の物</p> <p>E 456kcal P 17.8g F 5.7g C 79.9g Na 2.5g</p>	<p>4月9日(木) 回鍋肉／焼売 大葉香る春巻き ひじき煮 クワイの粒マスタード和え 香の物</p> <p>E 508kcal P 12g F 10.2g C 91.3g Na 2.4g</p>	<p>4月10日(金) 深川井 マカロニサラダ 菜の花のソテー フルーツ 香の物</p> <p>E 530kcal P 18.4g F 14.2g C 79.1g Na 2.3g</p>	<p>4月11日(土) 豚肉の生姜焼き 山菜パスタ カレーコロッケ 茄子の煮浸し 香の物</p> <p>E 520kcal P 14g F 19.7g C 82.3g Na 2.4g</p>
<p>4月12日(日) 肉団子の甘酢あん／花天 大根胡麻サラダ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物</p> <p>E 473kcal P 13.8g F 10.9g C 77.8g Na 3g</p>	<p>4月13日(月) 肉豆腐 中華サラダ 平焼き 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 521kcal P 12.6g F 14.8g C 82.3g Na 2.4g</p>	<p>4月14日(火) ホキの幽庵焼き 田舎煮 紫芋コロッケ 小松菜ソテー 香の物</p> <p>E 461kcal P 15.9g F 6.3g C 81.4g Na 2.7g</p>	<p>4月15日(水) メンチカツ ペンネアラビアータ 白菜サラダ ごぼうのピリ辛炒め 香の物</p> <p>E 548kcal P 12.7g F 13.7g C 91.5g Na 2.4g</p>	<p>4月16日(木) 鮭のおろしソース 野菜うま煮 チンゲン菜のコンソメソテー 玉ねぎボール 香の物</p> <p>E 412kcal P 13.6g F 5.2g C 74.4g Na 1.9g</p>	<p>4月17日(金) チキンステーキ 油淋ソース 高菜スパゲティ 野菜コロッケ 水餃子 香の物</p> <p>E 557kcal P 18.3g F 14.8g C 84.7g Na 2.2g</p>	<p>4月18日(土) ハンバーグ トマトソース ツイストマカロニサラダ がんと煮 フライドポテト 香の物</p> <p>E 629kcal P 15.2g F 25.6g C 83.8g Na 2.8g</p>
<p>4月19日(日) オムレツ 和風ひじきサラダ 青菜ソテー さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 544kcal P 11.7g F 15.1g C 88.6g Na 2.6g</p>	<p>4月20日(月) 鮭の竜田揚げ 肉じゃが 小松菜の炒め物 焼売 香の物</p> <p>E 454kcal P 15.1g F 7.1g C 80g Na 1.8g</p>	<p>4月21日(火) 豚井 切干大根煮 甘辛肉団子 フルーツ 香の物</p> <p>E 718kcal P 19.7g F 28.9g C 95.1g Na 2.9g</p>	<p>4月22日(水) 豆腐ハンバーグ 柚子あん 蒸し鶏と白菜の梅和え ポテトサラダ さつまあげ 香の物</p> <p>E 437kcal P 14.3g F 7.2g C 76.3g Na 2.8g</p>	<p>4月23日(木) 海老かつ 中華サラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 487kcal P 12.5g F 9.7g C 85.9g Na 2g</p>	<p>4月24日(金) メバルの照り焼き 炊き合わせ ひじきの青じそサラダ 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 408kcal P 15.9g F 4.7g C 74g Na 2.5g</p>	<p>4月25日(土) 肉焼売の中華あん チャプチェ 青菜の辛子和え さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 519kcal P 10.7g F 11g C 92.9g Na 2.5g</p>
<p>4月26日(日) 牛肉コロッケ ペペロンチーノ ミニハンバーグ チンゲン菜のソテー 香の物</p> <p>E 548kcal P 11.9g F 14.4g C 90.4g Na 1.5g</p>	<p>4月27日(月) ひれかつの味噌だれ 山菜パスタ 白菜のナムル ウインナーソーセージ 香の物</p> <p>E 509kcal P 15.2g F 11.7g C 82.6g Na 2.4g</p>	<p>4月28日(火) チキン南蛮 タルタルソース やきそば ひじき煮 小松菜のソテー 香の物</p> <p>E 593kcal P 14.5g F 17.7g C 91.6g Na 3.5g</p>	<p>4月29日(水) 豆腐ステーキ 野菜あん 和風高菜ペンネ 竹輪煮 菜の花の中華炒め 香の物</p> <p>E 450kcal P 10.9g F 8.2g C 80.8g Na 2.9g</p>	<p>4月30日(木) サーモンフライ 田舎煮 ポテトサラダ 青菜の炒め物 香の物</p> <p>E 528kcal P 14.6g F 11.3g C 89.4g Na 2.2g</p>	 	

※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

    		<p>5月1日(金)</p> <p>紫芋コロッケ/彩り野菜のつくね巻き キャベツサラダ がんも煮 蒟蒻のピリ辛炒め 香の物</p> <p>E 543kcal P 12.4g F 13g C 92.3g Na 2.1g</p>	<p>5月2日(土)</p> <p>ミートオムレツ 焼きビーフン 小松菜ソテー えび入り団子 香の物</p> <p>E 444kcal P 11.6g F 7.3g C 80.2g Na 2.5g</p>			
<p>5月3日(日)</p> <p>ハンバーグ 和風きのこあん 大根サラダ 青菜の塩胡椒炒め 茄子の煮浸し 香の物</p> <p>E 535kcal P 12.8g F 20.3g C 73.7g Na 2.7g</p>	<p>5月4日(月)</p> <p>えびカツ ペペロンチーノ ひじき煮 白菜の塩昆布和え 香の物</p> <p>E 455kcal P 11.4g F 7.7g C 83.3g Na 2.4g</p>	<p>5月5日(火)</p> <p>メバルの油淋ソース 田舎煮 甘辛肉団子 菜の花の辛子和え 香の物</p> <p>E 427kcal P 18g F 3.8g C 78.2g Na 2.7g</p>	<p>5月6日(水)</p> <p>ハムマヨサラダフライ チャプチェ 海鮮焼売 ビーンズトマト 香の物</p> <p>E 493kcal P 10.1g F 12.8g C 83g Na 1.6g</p>	<p>5月7日(木)</p> <p>鶏肉の西京焼き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 香の物</p> <p>E 574kcal P 18.9g F 20.1g C 76.8g Na 2.2g</p>	<p>5月8日(金)</p> <p>鮭の竜田揚げ タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 500kcal P 13.2g F 14.7g C 77.5g Na 2.2g</p>	<p>5月9日(土)</p> <p>クリーミーコロッケカニ入り 和風ペンネ ミニハンバーグ ういす豆 香の物</p> <p>E 552kcal P 12.4g F 13.5g C 93.3g Na 1.5g</p>
<p>5月10日(日)</p> <p>黒酢鶏 マカロニサラダ 青梗菜の炒め物 水餃子 香の物</p> <p>E 583kcal P 15.3g F 17.9g C 86.4g Na 2.1g</p>	<p>5月11日(月)</p> <p>シルバーの生姜焼き なすの肉味噌あん 人参のナムル きのこと小松菜のごま和え 香の物</p> <p>E 476kcal P 16.3g F 10.4g C 75.8g Na 2.4g</p>	<p>5月12日(火)</p> <p>親子丼 ミニメンチカツ 白菜のごま油炒め フルーツ 香の物</p> <p>E 589kcal P 21.5g F 20g C 76.9g Na 1.9g</p>	<p>5月13日(水)</p> <p>タラの味噌マヨ焼き かき揚げ 平焼き 青菜のソテー 香の物</p> <p>E 562kcal P 17.2g F 20.2g C 74.5g Na 2.2g</p>	<p>5月14日(木)</p> <p>ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 549kcal P 16.9g F 13.6g C 88g Na 2.7g</p>	<p>5月15日(金)</p> <p>ささみ天ぷら 南蛮あん チャプチェ ポテトサラダ 焼売 香の物</p> <p>E 532kcal P 17.1g F 13.9g C 82.9g Na 2.3g</p>	<p>5月16日(土)</p> <p>トマトコーンフライ/鶏の照り焼き ツナマカロニ 小松菜のコンソメソテー さつま芋のレモンあん 香の物</p> <p>E 587kcal P 13.2g F 18.9g C 88.6g Na 1.9g</p>
<p>5月17日(日)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/かに風味焼売 大根サラダ 揚げ餃子 チンゲン菜の白胡麻炒め 香の物</p> <p>E 479kcal P 12.9g F 17.6g C 72.2g Na 2.3g</p>	<p>5月18日(月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ がんも煮 生姜天 香の物</p> <p>E 559kcal P 15.3g F 17.1g C 83.9g Na 3.2g</p>	<p>5月19日(火)</p> <p>縞ホッケの胡麻照り焼き 肉じゃが 青菜の炒め物 オムレツ 香の物</p> <p>E 478kcal P 16.2g F 8.4g C 81.7g Na 2.5g</p>	<p>5月20日(水)</p> <p>鶏天 生姜野菜あん キャベツとハムのパスタ ポテトサラダ ひじき煮 香の物</p> <p>E 459kcal P 12.6g F 7.9g C 82.1g Na 2.7g</p>	<p>5月21日(木)</p> <p>メバルの葱味噌焼き 中華サラダ 厚焼き玉子 金時豆 香の物</p> <p>E 479kcal P 18.2g F 6.3g C 85.6g Na 2.5g</p>	<p>5月22日(金)</p> <p>肉団子の甘酢あん/揚げ餃子 ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 枝豆天 香の物</p> <p>E 529kcal P 14.4g F 10.3g C 92.2g Na 3.7g</p>	<p>5月23日(土)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース 白菜サラダ 小松菜のソテー 大豆の煮もの 香の物</p> <p>E 633kcal P 17.3g F 20.4g C 93.2g Na 2.6g</p>
<p>5月24日(日)</p> <p>チキンステーキ/竹輪天 マカロニサラダ がんも煮 焼売 香の物</p> <p>E 562kcal P 15.9g F 19.1g C 78.7g Na 2.2g</p>	<p>5月25日(月)</p> <p>ポークチャップ 塩昆布とツナの Pasta 栗とさつまいものおつまみ揚げ 青梗菜のソテー 香の物</p> <p>E 451kcal P 13.2g F 13.6g C 79.3g Na 2.2g</p>	<p>5月26日(火)</p> <p>生姜香る鶏竜田揚げ チャプチェ 平焼き 小松菜の塩胡椒炒め 香の物</p> <p>E 493kcal P 13.1g F 12.5g C 78.7g Na 1.6g</p>	<p>5月27日(水)</p> <p>ホキの山椒焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 えび入り団子 香の物</p> <p>E 498kcal P 18.7g F 9.5g C 81.5g Na 2.8g</p>	<p>5月28日(木)</p> <p>スタミナ丼 コロッケ チンゲン菜ソテー フルーツ 香の物</p> <p>E 486kcal P 13.9g F 20.2g C 77.6g Na 1.8g</p>	<p>5月29日(金)</p> <p>サゴシの香味ソース 高菜スパゲティ 花型さつま ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 462kcal P 18g F 8.6g C 74.3g Na 1.8g</p>	<p>5月30日(土)</p> <p>豆腐ハンバーグ 中華あん シルバーサラダ 厚焼き玉子 かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 495kcal P 14.5g F 9.6g C 85.2g Na 2.7g</p>
<p>5月31日(日)</p> <p>牛肉コロッケ 炊き合わせ 金平ごぼう 三色豆 香の物</p> <p>E 535kcal P 11.1g F 11.1g C 96.7g Na 1.3g</p>	     					

※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