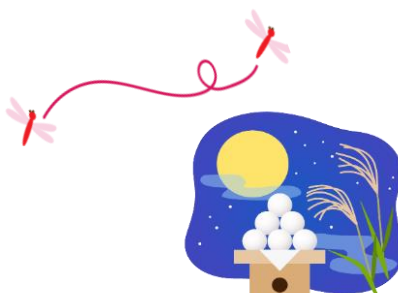




お献立 デイケア



 		9月1日 (火) サゴシの生姜焼き 切干大根煮 厚焼き玉子 クワイの小エビ炒め 香の物 E 461kcal P 19.2g F 9g C 77.1g Na 2.2g	9月2日 (水) チキンステーキ 黒酢ソース ナポリタン 青菜の炒め物 枝豆天 香の物 E 475kcal P 17.5g F 10.9g C 78.9g Na 2.3g	9月3日 (木) たらの西京焼き ビーフン 小松菜の辛子和え ポテトサラダ 香の物 E 405kcal P 15.1g F 4.5g C 77.5g Na 2.3g	9月4日 (金) 中華丼 ツイストマカロニサラダ ミニハンバーグ フルーツ 香の物 E 533kcal P 15.1g F 19.2g C 77.4g Na 2g	9月5日 (土) 鶏野菜きのこ玉子焼／コロッケ 野菜炒め 花天 ウインナーソーセージ 香の物 E 455kcal P 12.2g F 11.9g C 77.1g Na 2.2g
9月6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 584kcal P 16.8g F 13g C 100.9g Na 3g	9月7日 (月) 家常豆腐 大葉春巻き 南瓜サラダ かに焼売 香の物 E 493kcal P 11.2g F 13.9g C 82.8g Na 1.9g	9月8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 小松菜の炒め物 ひじき煮 香の物 E 459kcal P 12.5g F 17.4g C 72.5g Na 2.6g	9月9日 (水) サーモンフライ カレータルタルソース 中華サラダ 青梗菜の中華炒め かぼちゃ煮 香の物 E 540kcal P 13.4g F 17g C 86g Na 2.2g	9月10日 (木) 根菜つくねバーグ 茸あん あさりと大根の時雨煮 紫芋コロッケ インゲンのおかか和え 香の物 E 483kcal P 13.1g F 11.2g C 84.8g Na 3g	9月11日 (金) ホキの香味ソース 鶏じゃが オムレツ 玉ねぎのマリネ 香の物 E 409kcal P 16g F 4.6g C 77.6g Na 2.1g	9月12日 (土) 濃厚トマトコンフライ／のり塩チキンカツ 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 542kcal P 13.4g F 15.2g C 90.4g Na 2.6g
9月13日 (日) 豚肉とキャベツの味噌炒め／春巻き チャプチェ 枝豆天 青菜の中華炒め 香の物 E 434kcal P 11.4g F 12.7g C 81.6g Na 2.3g	9月14日 (月) メバルの山椒焼き オムレツ／しろ菜のソテー ひじき煮 水餃子 香の物 E 441kcal P 16.6g F 5.8g C 81.9g Na 2.8g	9月15日 (火) ヒレカツ 味噌だれ 炊き合わせ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 香の物 E 533kcal P 16.9g F 15.5g C 83.6g Na 2.5g	9月16日 (水) 肉焼売の甘酢あん キャベツのコーンサラダ ビーンズトマト 人参のしりしり 香の物 E 503kcal P 13.3g F 14.2g C 85.1g Na 2.2g	9月17日 (木) スタミナ丼 ツイストマカロニサラダ さつま芋のレモンあん フルーツ 香の物 E 629kcal P 14.2g F 27.9g C 84.8g Na 1.7g	9月18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 茄子の生姜醤油 青梗菜の炒め物 香の物 E 459kcal P 14g F 11.7g C 77.4g Na 3g	9月19日 (土) 白身魚の油淋ソース 山菜パスタ 蓮根金平 えび入り団子 香の物 E 426kcal P 17.8g F 3.4g C 82.8g Na 2.3g
9月20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 小松菜のコンソメソテー 香の物 E 510kcal P 15.3g F 13g C 86.4g Na 3.1g	9月21日 (月) メバルの照り焼き 大豆の煮もの／さつまいもの天ぷら 鶏の西京焼き／栗かぼちゃの旨煮 青菜の炒め物／五目たまごやき 水餃子／三種ベリーのプチロールケーキ 	9月22日 (火) 海鮮エビ入りかつ／ねぎオムレツ ビーフン ごぼうの甘辛炒め かに風味つみれ 香の物 	9月23日 (水) 和風野菜豆腐ハンバーグ ボンゴレスパゲティ しろ菜のソテー ポテトサラダ 香の物 	9月24日 (木) 酢豚／オムレツ シルバーサラダ がんも煮 ウインナー 香の物 E 453kcal P 12.1g F 9.5g C 80.7g Na 2.7g	9月25日 (金) サゴシの南部焼き ひじきサラダ ミニかに玉 青菜ソテー 香の物 E 475kcal P 18g F 11.7g C 76.5g Na 3.4g	9月26日 (土) チキン南蛮タルタルソース 韓国風春雨 花型さつま揚げ さつま芋の甘煮 香の物 E 558kcal P 14.8g F 16.2g C 89.4g Na 2.7g
9月27日 (日) 豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 高菜スパゲティ 甘辛肉団子 小松菜の塩炒め 香の物 E 468kcal P 12.6g F 10.2g C 83.1g Na 2.9g	9月28日 (月) 牛肉コロッケ 大根サラダ ミニハンバーグ ひじき煮 香の物 E 593kcal P 11.9g F 20g C 94.3g Na 1.9g	9月29日 (火) タラの幽庵焼き 炊き合わせ 揚げ餃子 クワイの粒マスタード和え 香の物 E 465kcal P 18.1g F 8.6g C 80.1g Na 2.6g	9月30日 (水) かつ煮 中華春雨サラダ しろ菜のソテー 花さつま 香の物 E 478kcal P 14.7g F 9.8g C 85.6g 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