



7月

お献立 デイケア



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7月30日 豚肉と茄子の酢味噌かけ 切干大根煮 ごぼうサラダ 茄子の生姜醤油 香の物 エネルギー 536kcal たんぱく質 14.0g 脂質 16.9g 炭水化物 79.3g 塩分 2.2g	7月31日 根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 筍の味噌炒め 鶏と大根の胡麻サラダ あさりのしぐれ煮 香の物 エネルギー 471kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.6g 炭水化物 81.3g 塩分 3.0g	 			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g) エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。 </div>	7月1日 メバルの葱味噌焼き 白菜ときゅうりの梅和え 生姜入りがんも ミートボール のり佃煮 エネルギー 504kcal たんぱく質 23.8g 脂質 6.4g 炭水化物 86.1g 塩分 3.2g
7月2日 豚肉の生姜焼き 大根サラダ カニと野菜の包み蒸し 小松菜の煮浸し ごま昆布 エネルギー 598kcal たんぱく質 14.3g 脂質 24.6g 炭水化物 76.1g 塩分 2.8g	7月3日 タマゴサワーフライ 五目ひじき インゲンの胡麻味噌和え 豆乳がんも 香の物 エネルギー 557kcal たんぱく質 14.0g 脂質 17.1g 炭水化物 86.0g 塩分 2.8g	7月4日 木須肉(ムースロー) 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐とはんぺんの煮物 大学芋 高菜炒め エネルギー 588kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.0g 炭水化物 83.4g 塩分 3.3g	7月5日 白身魚の甘酢あん 胡麻サラダ 鹿の子揚げ 菜の花の煮浸し 三色豆 エネルギー 501kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.7g 炭水化物 80.2g 塩分 1.8g	7月6日 シーフードカレー マカロニサラダ 竹の子のそぼろ炒め フルーツ 福神漬 エネルギー 575kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.3g 炭水化物 87.2g 塩分 3.5g	7月7日 ハンバーグ & 星型オムレツ ナポリタン インゲンソテー インカのめざめ フルーツ エネルギー 538kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.1g 炭水化物 84.4g 塩分 1.7g	7月8日 ふわふわ揚げわさび菜あん ふろふき大根 二色シューマイ キムチもやし 香の物 エネルギー 605kcal たんぱく質 14.8g 脂質 23.0g 炭水化物 82.0g 塩分 3.6g
7月9日 白身魚の照焼き 京風がんも 金平ごぼう 山芋磯辺揚げ 香の物 エネルギー 557kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.3g 炭水化物 84.2g 塩分 2.7g	7月10日 鶏天みぞれあん 人参とツナの玉子炒め 煮物 チンゲン菜のしらす和え 海苔佃煮 エネルギー 624kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.2g 炭水化物 91.2g 塩分 2.7g	7月11日 コリアン風ポーク 田舎煮 合鴨マリネ かぼちゃしんじょう 金時豆 エネルギー 517kcal たんぱく質 15.7g 脂質 12.3g 炭水化物 83.7g 塩分 2.3g	7月12日 鱈のきのこおろしあん ジャガ芋のそぼろあん スクランブルエッグ 豆乳がんも煮 子持ちサラダ エネルギー 484kcal たんぱく質 22.7g 脂質 7.7g 炭水化物 76.2g 塩分 2.8g	7月13日 やわらか豚ロースの味噌焼き 温野菜のコンソメ煮 鯖の照焼き オクラとカニかまの和え物 香の物 エネルギー 548kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.4g 炭水化物 71.8g 塩分 2.6g	7月14日 包みコロッケ(枝豆と3種のチーズ入り) ひじきの五目煮 大根の塩昆布和え かぼちゃ煮 香の物 エネルギー 570kcal たんぱく質 11.8g 脂質 16.6g 炭水化物 93.1g 塩分 2.7g	7月15日 鶏の照り焼き 炊き合わせ ター菜のナムル 茄子の南蛮漬け 香の物 エネルギー 556kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.1g 炭水化物 75.2g 塩分 2.3g
7月16日 マグロの甘酢あん 春雨のカレー炒め 水餃子 花型さつま揚げ 香の物 エネルギー 475kcal たんぱく質 17.5g 脂質 5.5g 炭水化物 85.0g 塩分 2.1g	7月17日 海の日 豆腐ハンバーグ葉そぼろあん 五目切干大根 菜の花とそぼろ玉子の煮浸し はんぺんのバター醤油 うずら豆 エネルギー 497kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.0g 炭水化物 86.6g 塩分 2.4g	7月18日 二色丼 大根のそぼろあん 春雨サラダ フルーツ 香の物 エネルギー 570kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.2g 炭水化物 88.2g 塩分 3.5g	7月19日 鯖竜田 ひじきサラダ ごぼう巻 炒り玉子 香の物 エネルギー 663kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.9g 炭水化物 83.4g 塩分 3.9g	7月20日 鶏のから揚げ 春雨サラダ 角揚げ煮 ミートエッグ平焼き 高菜炒め エネルギー 547kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.2g 炭水化物 79.3g 塩分 2.4g	7月21日 肉団子の香味ソース キャベツマリネ 南瓜のいとこ煮 ふんわり蒸し うり葉唐辛子 エネルギー 592kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.2g 炭水化物 93.7g 塩分 3.2g	7月22日 大判肉包み野菜あん 和風のリパスタ がんも煮 オクラの塩昆布和え 香の物 エネルギー 515kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.3g 炭水化物 89.9g 塩分 3.0g
7月23日 チキンカツ煮 大根サラダ 真砂炒め シューマイ 香の物 エネルギー 499kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.0g 炭水化物 79.5g 塩分 2.5g	7月24日 赤魚の幽庵焼き 里芋のそぼろあん 大根の磯和え 菜の花の煮浸し 香の物 エネルギー 449kcal たんぱく質 18.8g 脂質 3.9g 炭水化物 82.7g 塩分 3.2g	7月25日 豚バラ蒲焼風 白菜とカニカマのサラダ 煮物 フルーツ 黒豆 エネルギー 578kcal たんぱく質 13.3g 脂質 19.2g 炭水化物 87.1g 塩分 2.5g	7月26日 タラの葱塩きのこソース 豚肉と大根の煮物 菜の花と汐昆布の白和え 豆乳がんも 香の物 エネルギー 459kcal たんぱく質 20.9g 脂質 7.9g 炭水化物 73.9g 塩分 3.0g	7月27日 厚揚げの中華五目あんかけ 胡麻サラダ カニと野菜の包み蒸し 小松菜の煮浸し キムチもやし エネルギー 454kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.9g 炭水化物 74.3g 塩分 2.9g	7月28日 白身魚の照り焼き 切干大根のゆず風味 煮物 メンチカツ 香の物 エネルギー 540kcal たんぱく質 21.0g 脂質 8.1g 炭水化物 92.5g 塩分 3.1g	7月29日 鶏と白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 ニラ玉 ナムル餃子 花ちりめん エネルギー 582kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.3g 炭水化物 83.2g 塩分 3.0g

木須肉(ムースロー)

豚ときくらげの玉子炒め

7/4

(火)



やわらか豚ロースの味噌焼き

7/13

(木)



肉団子の香味ソース

7/21

(金)



タラの葱塩きのこソース

7/26

(水)

