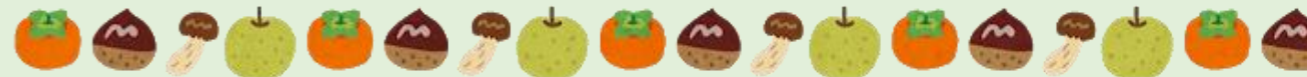




# お献立

# 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
	10月1日 Bigハンバーグ デミグラスソース 野菜スバゲティ いんげんのピーナッツ和え 一口ささみフライ 香の物 エネルギー 646kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.5g 炭水化物 94.7g 塩分 3.9g	10月2日 野菜とわかめの豆富よせ & 豚天 竹の子のそぼろ炒め がんと煮 小松菜の煮浸し 香の物 エネルギー 621kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.0g 炭水化物 83.1g 塩分 3.9g	10月3日 白身魚の幽庵焼き 中華あんかけ ツキコン金平 紅葉平焼き 香の物 エネルギー 481kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.1g 炭水化物 79.8g 塩分 3.4g	10月4日 ふわふわ揚げ生姜あん マカロニサラダ もやしのナムル 花型さつま揚げ 釜炊き生姜 エネルギー 616kcal たんぱく質 14.5g 脂質 23.7g 炭水化物 83.9g 塩分 3.2g	10月5日 酢鶏 あざりと大根の時雨煮 竹輪サラダ 焼売 フルーツ エネルギー 552kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.7g 炭水化物 93.3g 塩分 3.2g	10月6日 カニしぐれオムレツ & 水餃子の中華あんかけ キャベツサラダ がんと煮 ウィンナー 味山菜 エネルギー 507kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.9g 炭水化物 83.3g 塩分 2.5g
10月7日 海老と肉団子の彩りあん ジャーマンポテト 金平ごぼう キムチもやし フルーツ エネルギー 507kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.4g 炭水化物 86.1g 塩分 2.7g	10月8日 鯖の味噌焼き キャベツと合鴨のごまサラダ 煮物 オクラの塩昆布和え 香の物 エネルギー 630kcal たんぱく質 19.4g 脂質 22.8g 炭水化物 82.6g 塩分 3.0g	10月9日 鶏肉の照り焼き 大根のそぼろあん カニと野菜の包み蒸し 茄子の南蛮漬け 香の物 エネルギー 541kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.9g 炭水化物 78.3g 塩分 2.7g	10月10日 赤魚の西京焼き かき揚げ ほうれん草の胡麻和え 豆乳がんと 野沢菜味噌 エネルギー 543kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.6g 炭水化物 77.7g 塩分 2.4g	10月11日 カレーライス マカロニサラダ ひれかつ 福神漬 フルーツ エネルギー 629kcal たんぱく質 15.1g 脂質 21.7g 炭水化物 89.4g 塩分 3.0g	10月12日 鱈の山椒焼き 炊き合わせ 白菜サラダ 真砂炒め 香の物 エネルギー 508kcal たんぱく質 19.8g 脂質 8.4g 炭水化物 85.2g 塩分 3.0g	10月13日 ポーク味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 かにかま天ぶら 菜の花の辛子和え ネギ塩もやし エネルギー 639kcal たんぱく質 17.4g 脂質 28.1g 炭水化物 74.9g 塩分 2.3g
10月14日 オムレツ ミートソース 大根サラダ メンチカツ フランソテー フルーツ エネルギー 660kcal たんぱく質 16.0g 脂質 22.9g 炭水化物 93.5g 塩分 2.2g	10月15日 銀鮭の塩焼き 揚げ出し豆腐 もやしのナムル スクランブルエッグ ごま昆布 エネルギー 600kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.6g 炭水化物 76.1g 塩分 3.2g	10月16日 鶏の唐揚げ 春雨の炒め物 ジャンボシューマイ ブロッコリーの明太ドレッシング和え 香の物 エネルギー 659kcal たんぱく質 21.4g 脂質 26.1g 炭水化物 79.6g 塩分 2.5g	10月17日 豚肉の生姜焼き ササミときゅうりの梅和え 小判ひろうず 大学芋 フルーツ エネルギー 721kcal たんぱく質 18.0g 脂質 30.4g 炭水化物 88.5g 塩分 2.7g	10月18日 チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 カニと野菜の包み蒸し もやしの中華和え 香の物 エネルギー 554kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.8g 炭水化物 90.6g 塩分 2.9g	10月19日 ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ えび入り団子 ごま昆布 エネルギー 629kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.4g 炭水化物 90.5g 塩分 3.6g	10月20日 メバルのおろしみぞれあん 五目卵の花 竹輪の磯辺揚げ 厚焼き玉子 香の物 エネルギー 450kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.7g 炭水化物 76.2g 塩分 2.8g
10月21日 ふわふわ揚げ生姜あん チヂミ ター菜のナムル 花型さつま揚げ 香の物 エネルギー 528kcal たんぱく質 12.9g 脂質 18.2g 炭水化物 76.2g 塩分 3.1g	10月22日 タラのクリーム煮 白菜のゆず風味サラダ ナムル餃子 甘辛肉団子 子持ちサラダ エネルギー 471kcal たんぱく質 22.7g 脂質 5.8g 炭水化物 78.3g 塩分 2.4g	10月23日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ 春巻き 菜の花の胡麻和え 香の物 エネルギー 503kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.4g 炭水化物 86.2g 塩分 3.1g	10月24日 二色丼 キャベツの胡麻サラダ カニと野菜の包み蒸し カレーボール フルーツ エネルギー 597kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.6g 炭水化物 82.9g 塩分 2.4g	10月25日 油淋鶏 彩りピーファン もやしとザーサイのナムル コーン焼売 香の物 エネルギー 496kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.3g 炭水化物 80.1g 塩分 2.3g	10月26日 さわらの西京焼き ブロッコリーソテー 南瓜サラダ コーン焼売 香の物 エネルギー 547kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.1g 炭水化物 72.1g 塩分 2.1g	10月27日 かに玉 & 水餃子 中華あんかけ きのこほうれん草の白和え ミニハンバーグ フルーツ エネルギー 454kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.2g 炭水化物 79.2g 塩分 1.8g
10月28日 豚天 & さつま芋天おろしあん 角揚げとかぼちゃの煮物 あざりと大根の時雨煮 小松菜のおかか和え 香の物 エネルギー 553kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.3g 炭水化物 94.3g 塩分 3.3g	10月29日 照り玉つくねバーグ 五目卵の花 真砂炒め オクラの塩昆布和え 香の物 エネルギー 443kcal たんぱく質 14.8g 脂質 5.6g 炭水化物 80.3g 塩分 3.7g	10月30日 チキン南蛮 ジャーマンポテト 枝豆天 若芽のナムル 香の物 エネルギー 596kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.6g 炭水化物 83.0g 塩分 2.5g	10月31日 かぼちゃのドーナツコロッケ & オムレツ 明太スパゲティ エビのごまサラダ フルーツ 香の物 エネルギー 655kcal たんぱく質 14.9g 脂質 19.6g 炭水化物 98.7g 塩分 1.6g			

栄養価はごはんを含んだ数値です。  
ごはん(150g)  
エネルギー 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。お

野菜とわかめの豆富よせ & 豚天  
10/2 (水)

白身魚の幽庵焼き  
10/3 (木)

銀鮭の塩焼き  
10/15 (月)

かぼちゃのドーナツコロッケ & オムレツ  
10/31 (水)



※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。