



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1日 カレイの照焼き 天ぷら2種 小松菜の煮浸し 平焼き 香の物 <small>エネルギー量 508kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.1g 炭水化物 82.7g 塩分 2.0g</small>	7月2日 ビーフカツ 貝柱の玉子炒め かぼちゃ煮 インゲンの胡麻和え 香の物 <small>エネルギー量 623kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g 炭水化物 88.4g 塩分 3.0g</small>	7月3日 ひじきと豆腐の野菜ステーキ ふろふき大根 キャベツのごま酢和え 薄紅さつま 海苔佃煮 <small>エネルギー量 523kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.1g 炭水化物 84.0g 塩分 3.8g</small>	7月4日 梅しそコロッケ あさりとひじきの煮物 クワイの粒マスタード和え 菜の花の煮浸し 香の物 <small>エネルギー量 518kcal たんぱく質 11.3g 脂質 11.6g 炭水化物 91.0g 塩分 2.8g</small>	7月5日 チキンステーキ和風きのこソース 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル 白花豆 <small>エネルギー量 571kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.5g 炭水化物 88.2g 塩分 2.7g</small>	7月6日 ハンバーグ & オムレツ あんかけがんと インゲンソテー あらびきミニウィンナー 香の物 <small>エネルギー量 552kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.1g 炭水化物 73.9g 塩分 3.2g</small>	7月7日 白身魚の香味ソース トマトマカロニ カニと野菜の包み蒸し 炒り玉子 うずら豆 <small>エネルギー量 616kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.2g 炭水化物 100.8g 塩分 2.4g</small>
7月8日 オムレツ チキンカツ ツナマリネ ポテトサラダ フルーツ <small>エネルギー量 617kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.3g 炭水化物 91.2g 塩分 2.2g</small>	7月9日 白身魚の西京焼き 煮物 ひじきサラダ たこ八 香の物 <small>エネルギー量 548kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.1g 炭水化物 75.7g 塩分 3.2g</small>	7月10日 冷しゃぶ 大根のカニカマあん 鱈の照焼き 揚げ餃子 フルーツ 香の物 <small>エネルギー量 559kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.1g 炭水化物 77.9g 塩分 3.4g</small>	7月11日 シーフードカレー 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ フルーツ 福神漬け <small>エネルギー量 595kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.6g 炭水化物 84.8g 塩分 3.5g</small>	7月12日 天津かに玉 & 唐揚げ 炒り豆腐 中華チリ春巻 ター菜のナムル 黒豆 <small>エネルギー量 556kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.6g 炭水化物 86.1g 塩分 2.8g</small>	7月13日 白身魚の柚子味噌焼き 大根の塩昆布和え 煮物 コーン焼売 香の物 <small>エネルギー量 467kcal たんぱく質 20.0g 脂質 5.3g 炭水化物 82.7g 塩分 3.7g</small>	7月5日 海老と肉団子のわさび菜あん 玉子しんじょう天 きゅうりと竹輪のさっぱり和え ナムル餃子 香の物 <small>エネルギー量 538kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.3g 炭水化物 78.2g 塩分 2.6g</small>
7月15日 ミートコロッケ 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ がんも煮 香の物 <small>エネルギー量 618kcal たんぱく質 12.6g 脂質 20.2g 炭水化物 93.5g 塩分 2.3g</small>	7月16日 ふわふわ揚げ葉そぼろあん 人参とツナの玉子炒め 甘辛肉団子 インゲンの胡麻味噌和え 茶花豆 <small>エネルギー量 607kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.8g 炭水化物 87.6g 塩分 3.3g</small>	7月17日 鯖竜田 わさび風味のマカロニサラダ ジャガイモのそぼろあん ナムル餃子 香の物 <small>エネルギー量 686kcal たんぱく質 19.2g 脂質 28.6g 炭水化物 83.7g 塩分 2.5g</small>	7月18日 ポーク味噌炒め ひじきサラダ 白菜の磯和え 炒り玉子 味の花 <small>エネルギー量 597kcal たんぱく質 15.7g 脂質 22.9g 炭水化物 79.4g 塩分 3.2g</small>	7月19日 厚揚げ海鮮八宝菜 なすの肉味噌あん キャベツマリネ 花型さつま揚げ 味の物 <small>エネルギー量 479kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.3g 炭水化物 77.0g 塩分 2.6g</small>	7月20日 根菜つくねバーグ & 目玉焼き風 豚肉と大根の煮物 オクラと竹輪の和え物 ふんわり蒸し ごま昆布 <small>エネルギー量 481kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.6g 炭水化物 84.5g 塩分 3.9g</small>	7月21日 フライドチキン & オムレツ ポロネーズ 南瓜サラダ オニオンリングフライ フルーツ <small>エネルギー量 575kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.3g 炭水化物 92.8g 塩分 1.9g</small>
7月22日 鱈の山椒照り焼き 大根サラダ さつま揚げの生姜醤油 シューマイ ごましゃぶ若竹 <small>エネルギー量 464kcal たんぱく質 19.6g 脂質 7.5g 炭水化物 77.6g 塩分 2.9g</small>	7月23日 甘辛肉団子 さごしの西京焼き あさりと昆布の炒め煮 えび入り団子 香の物 <small>エネルギー量 572kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.3g 炭水化物 86.3g 塩分 3.4g</small>	7月24日 二色丼 あさりの酢味噌和え カニと野菜の包み蒸し フルーツ 香の物 <small>エネルギー量 586kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.1g 炭水化物 86.8g 塩分 3.0g</small>	7月25日 カレイの香味ソース 菜の花と塩昆布の白和え クワイの小エビ炒め 真砂炒め 釜炊き生姜 <small>エネルギー量 455kcal たんぱく質 18.3g 脂質 7.3g 炭水化物 77.2g 塩分 2.5g</small>	7月26日 豆腐ステーキ 鱈の生姜焼き 竹輪の蒲焼き さつま芋のレモンあん 香の物 <small>エネルギー量 525kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.9g 炭水化物 83.8g 塩分 3.0g</small>	7月27日 甘辛鶏唐揚げ 切干大根のゆず風味 炊き合わせ インゲンのカニカマ和え 香の物 <small>エネルギー量 535kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.8g 炭水化物 93.2g 塩分 3.5g</small>	7月28日 赤魚の胡麻照焼き 肉じゃが ミートボール 平焼き 香の物 <small>エネルギー量 515kcal たんぱく質 22.2g 脂質 8.6g 炭水化物 83.1g 塩分 3.1g</small>
7月29日 家常豆腐 白菜のサラダ ミニハンバーグ & オニオンリング 茄子の生姜醤油 フルーツ <small>エネルギー量 559kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.8g 炭水化物 82.7g 塩分 2.8g</small>	7月30日 サーモンフライ ポテトとベーコンのコンソメ煮 ササミとキャベツの明太子和え チーズ餃子 高菜油炒め <small>エネルギー量 510kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.1g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g</small>	7月31日 ポーク生姜焼き 炒り豆腐 大根と合鴨のごま酢和え がんも煮 香の物 <small>エネルギー量 540kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.8g 炭水化物 71.9g 塩分 3.2g</small>			<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 </div>	

ビーフカツ



7/2 (月)

ハンバーグ & オムレツ



7/6 (金)

かに玉 & 唐揚げ



7/12 (木)

根菜つくねバーグ & 目玉焼き風



7/20 (金)

<http://www.marukosi.jp/>