



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
					<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>	6月1日 ミックスグリル ジャーマンポテト ごぼうサラダ 大豆の旨煮 香の物 エネルギー 546kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.3g 炭水化物 80.1g 塩分 2.6g
6月2日 ひれかつ がんも煮 甘辛肉団子 切干大根煮 香の物 エネルギー 568kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.6g 炭水化物 92.0g 塩分 2.8g	6月3日 白身魚の山椒焼き 玉子と海老の炒め物 煮物 大根のごま酢和え 香の物 エネルギー 470kcal たんぱく質 20.9g 脂質 8.1g 炭水化物 75.2g 塩分 3.0g	6月4日 豚ロースの味噌漬焼き あさりのチャプチェ 白菜の韓国ナムル風サラダ 焼売 香の物 エネルギー 501kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.1g 炭水化物 74.1g 塩分 2.2g	6月5日 メヌケの塩焼き 田舎煮 海鮮水餃子 菜の花の胡麻和え 香の物 エネルギー 415kcal たんぱく質 17.8g 脂質 3.8g 炭水化物 77.6g 塩分 2.7g	6月6日 梅入りささみフライ&網目入りハンバーグ 肉じゃが 豆乳花がんと煮 インゲンの胡麻味噌和え フルーツ エネルギー 571kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.8g 炭水化物 93.7g 塩分 2.7g	6月7日 さわらの葱味噌焼き 竹の子のそばろ炒め 山芋の磯辺揚げ ハムマリネ 香の物 エネルギー 527kcal たんぱく質 24.3g 脂質 13.9g 炭水化物 73.0g 塩分 2.3g	6月8日 かに玉&春巻き 中華あんかけ 水餃子 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 エネルギー 437kcal たんぱく質 10.8g 脂質 7.2g 炭水化物 79.0g 塩分 2.2g
6月9日 ふわふわ揚げ生姜あん 鰯の照り焼き 切り昆布煮 白花豆 香の物 エネルギー 535kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.8g 炭水化物 84.0g 塩分 2.9g	6月10日 ハンバーグ バーベキューソース 玉子炒め ター菜のナムル チーズ餃子 香の物 エネルギー 502kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.4g 炭水化物 74.4g 塩分 2.6g	6月11日 カレーライス マカロニサラダ ウィンナーフライ フルーツ 福神漬 エネルギー 690kcal たんぱく質 15.6g 脂質 26.7g 炭水化物 92.4g 塩分 3.3g	6月12日 三元豚の生姜焼き 大根のそばろあん 玉子ロール 小松菜の煮浸し 大豆うま煮 エネルギー 584kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.9g 炭水化物 78.3g 塩分 2.9g	6月13日 白身魚の香味ソース ぜんまい煮 インゲンのごま和え フランクフルト 香の物 エネルギー 405kcal たんぱく質 18.0g 脂質 3.9g 炭水化物 72.6g 塩分 2.2g	6月14日 鶏の唐揚げ 肉じゃが 茄子の南蛮漬 さくら焼売 釜炊き生姜 エネルギー 668kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.8g 炭水化物 85.6g 塩分 2.7g	6月15日 赤魚の照り焼き 筍の味噌炒め インゲンの胡麻和え えび入り団子 香の物 エネルギー 485kcal たんぱく質 20.4g 脂質 5.5g 炭水化物 86.9g 塩分 3.3g
6月16日 オムレツ ミートソース 大根サラダ 金平ごぼう チンゲン菜のナムル 香の物 エネルギー 537kcal たんぱく質 11.7g 脂質 16.1g 炭水化物 84.3g 塩分 2.3g	6月17日 牛焼肉 炊き合わせ コーンサラダ 青菜ソテー ごま昆布 エネルギー 592kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.0g 炭水化物 80.2g 塩分 3.2g	6月18日 鯖竜田 春雨のカレー炒め 小松菜とカニかまの煮びたし かぼちゃしんじょう 香の物 エネルギー 623kcal たんぱく質 17.6g 脂質 25.1g 炭水化物 76.9g 塩分 2.4g	6月19日 根菜つくねバーグ&目玉風オムレツ カニコロック チンゲン菜ソテー コーン焼売 香の物 エネルギー 525kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.6g 炭水化物 89.0g 塩分 3.3g	6月20日 中華丼 春巻き キャベツ韓国ナムル風サラダ 香の物 フルーツ エネルギー 645kcal たんぱく質 17.7g 脂質 25.6g 炭水化物 81.2g 塩分 3.3g	6月21日 甘辛鶏唐揚げ あさりと大根の時雨煮 さつま揚げの生姜醤油 ター菜のナムル 香の物 エネルギー 519kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.6g 炭水化物 84.6g 塩分 3.3g	6月22日 バーグピカタ&ハムマヨサラダフライ ツナポテト チンゲン菜のごま味噌和え カニかまのマリネ 香の物 エネルギー 514kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.9g 炭水化物 84.3g 塩分 2.4g
6月23日 えびカツ 大根サラダ オムレツ 小松菜の煮浸し 香の物 エネルギー 548kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.2g 炭水化物 82.3g 塩分 2.0g	6月24日 豚肉の甘酢炒め 白菜サラダ しめじとあさりのソテー 焼売 釜炊き生姜 エネルギー 590kcal たんぱく質 15.4g 脂質 22.0g 炭水化物 78.2g 塩分 2.2g	6月25日 ひれかつ マカロニサラダ 菜の花のピーナッツ和え うぐいす豆 香の物 エネルギー 561kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.4g 炭水化物 92.1g 塩分 1.8g	6月26日 ハンバーグおろしソース ひじき煮 水餃子 味の花 フルーツ エネルギー 530kcal たんぱく質 18.7g 脂質 9.2g 炭水化物 92.3g 塩分 3.9g	6月27日 白身魚の西京焼き 田舎煮 合鴨サラダ インゲンのソテー 香の物 エネルギー 471kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.6g 炭水化物 77.0g 塩分 2.9g	6月28日 木須肉(ムースーロー) 京風がんも 菜の花の煮浸し ツナマリネ フルーツ エネルギー 555kcal たんぱく質 16.3g 脂質 19.7g 炭水化物 75.4g 塩分 2.6g	6月29日 チキン南蛮 切干大根のゆず風味 小松菜の胡麻和え マグロ角煮 フルーツ エネルギー 633kcal たんぱく質 15.7g 脂質 22.8g 炭水化物 88.1g 塩分 3.2g
6月30日 ホッケの塩焼き 玉子しんじょう さつま揚げの生姜醤油 チンゲン菜のナムル 香の物 エネルギー 528kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.1g 炭水化物 75.8g 塩分 2.9g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 6/6 (木) </div> <div style="text-align: center;"> 6/13 (木) </div> <div style="text-align: center;"> 6/24 (月) </div> <div style="text-align: center;"> 6/27 (木) </div> </div>					