



**1 (土) 鶏肉と大豆の生姜煮
大根と椎茸の煮物
中華サラダ**

エネルギー 164 kcal
 蛋白質 9.6 g 脂質 6.9 g
 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.4 g

**2 (日) がんもどきの含め煮
鶏ミンチと小松菜の煮物
一夜漬**

**3 (月) チーズオムレツ
菜の花とベーコンの Pasta
インゲンとツナのマスタード和え**

**4 (火) 白菜と厚揚げの中華とほろ煮
竹輪と菜の花の煮物
若芽の酢の物**

**5 (水) ス克蘭ブルエッグ
法蓮草ソテー
マカロニサラダ**

**6 (木) 焼豆腐の含め煮
大根と人参のきんぴら
白菜の辛子柚子和え**

**7 (金) 肉団子と白菜の煮物
ごぼうの味噌煮
青菜のマヨネーズ和え**

**8 (土) 鶏肉と野菜の中華炒め
フロッコリーの煮物
法蓮草のおひたし**

エネルギー 123 kcal
 蛋白質 8.4 g 脂質 5.1 g
 炭水化物 114.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 192 kcal
 蛋白質 8.4 g 脂質 10.4 g
 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 101 kcal
 蛋白質 6.4 g 脂質 3.3 g
 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.1 g

エネルギー 210 kcal
 蛋白質 6.1 g 脂質 15.7 g
 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 1.0 g

エネルギー 95 kcal
 蛋白質 5.2 g 脂質 3.0 g
 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 170 kcal
 蛋白質 6.7 g 脂質 9.0 g
 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 120 kcal
 蛋白質 9.2 g 脂質 5.7 g
 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.8 g

**9 (日) さつまい芋と豚肉の揚煮
ひじきとベーコンの煮物
白菜のおかかポン酢和え**

**10 (月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
人参しりしり
和風スパゲティ**

**11 (火) 竹輪とジャガ芋の玉子とじ
コボウとベーコンのトマト炒め
キャベツソテー**

**12 (水) 大根と鶏肉のマーガリン風味
カリフラワーの煮物
菜の花の粒マスタード和え**

**13 (木) 麩の玉子とじ
蕪のそぼろ煮
一夜漬**

**14 (金) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
さつまい芋と小松菜の煮浸し
キャベツのピーナッツ和え**

**15 (土) 肉詰いなり煮
大根とひじきの煮物
カリフラワーのピクルス**

エネルギー 142 kcal
 蛋白質 6.7 g 脂質 5.8 g
 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 122 kcal
 蛋白質 7.0 g 脂質 4.7 g
 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 139 kcal
 蛋白質 5.1 g 脂質 6.0 g
 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 128 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 6.5 g
 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.2 g

エネルギー 92 kcal
 蛋白質 3.7 g 脂質 3.9 g
 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 169 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 9.2 g
 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 97 kcal
 蛋白質 5.2 g 脂質 4.0 g
 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.4 g

**16 (日) ジャガ芋とニラソース
スープキャベツ
コーンと挽肉の炒め物**

**17 (月) 鶏大豆
三色和え
きのこの佃煮**

**18 (火) しめじの中華玉子とじ
マカロニトマト炒め
キャベツとベーコンの和え物**

**19 (水) 牛肉の甘酢炒め
さつまい芋の味噌炒め
一夜漬**

**20 (木) 厚焼玉子
鶏ミンチと小松菜の煮物
キャベツの塩昆布和え**

**21 (金) がんもどきと白菜の煮物
竹輪のごま炒め
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え**

**22 (土) 高野豆腐インゲン煮
麩とえのきのさつと煮
もずくの酢の物**

エネルギー 150 kcal
 蛋白質 6.3 g 脂質 6.1 g
 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 178 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 181 kcal
 蛋白質 6.2 g 脂質 9.8 g
 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 174 kcal
 蛋白質 6.3 g 脂質 9.2 g
 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 112 kcal
 蛋白質 8.1 g 脂質 3.7 g
 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 1.1 g

エネルギー 221 kcal
 蛋白質 12.2 g 脂質 11.6 g
 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 92 kcal
 蛋白質 5.6 g 脂質 3.0 g
 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.1 g

**23 (日) オムレツイタリアンソース
スパソテー
ハムの和風サラダ**

**24 (月) 豚肉と厚揚げの煮物
ひじき煮
春菊のおひたし**

**25 (火) 白身魚のしんじょう
フロッコリーの煮物
菜の花としらすのおひたし**

**26 (水) 和風ポトフ
大根と小松菜の煮物
オクラのさっぱりオリーブ**

**27 (木) 豚肉としめじの生姜バター風味
法蓮草ソテー
さつまい芋とツナの青じそサラダ**

**28 (金) ツナの玉子とじ
白菜のスープ煮
マッシュポテト**

**29 (土) 寄せ豆腐のうすあん
ナスの油炒め
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え**

エネルギー 250 kcal
 蛋白質 8.5 g 脂質 13.5 g
 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 116 kcal
 蛋白質 6.5 g 脂質 5.6 g
 炭水化物 10.4 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 140 kcal
 蛋白質 7.4 g 脂質 7.8 g
 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 85 kcal
 蛋白質 3.1 g 脂質 1.6 g
 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 172 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 9.1 g
 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 113 kcal
 蛋白質 4.9 g 脂質 5.1 g
 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 1.0 g

エネルギー 168 kcal
 蛋白質 6.7 g 脂質 10.5 g
 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.9 g

**30 (日) 鶏肉のすき焼煮
なめこと若芽のサッと煮
切干と法蓮草のおひたし**

**31 (月) ス克蘭ブルエッグ
スッキーニのトマト炒め
キャベツとベーコンの和え物**

エネルギー 103 kcal
 蛋白質 6.0 g 脂質 4.2 g
 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 175 kcal
 蛋白質 5.4 g 脂質 12.5 g
 炭水化物 10.2 g 食塩相当量 1.4 g

*** お願い ***
 付けあわせのレタス・サラダ菜、
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は
 加熱殺菌不可能な為
 お客様にてご用意願います。



2021

5月 デイケアメニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



1(土) えびカツ きんぴら

キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

エネルギー	228	kcal
蛋白質	9.9	g
脂質	11.3	g
炭水化物	22.4	g
食塩相当量	1.7	g

8(土) メンチカツ 麩と豚肉のチャンフルー 若芽と春雨のサラダ

2(日) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ

3(月) 白身魚の味噌煮 豆腐としめじのとうろみ煮 野菜の三杯酢

4(火) 和風煮込みハンバーグ 野菜炒め 南瓜サラダ

5(水) フリのごま醤油焼 白菜ときこの煮物 ひじきとごぼうのナムル

6(木) ハーフチキンソテー 春雨のごま炒め 和風サラダ

7(金) 赤魚の磯辺焼 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬け

エネルギー	358	kcal
蛋白質	14.0	g
脂質	24.5	g
炭水化物	17.6	g
食塩相当量	1.5	g

エネルギー	139	kcal
蛋白質	14.2	g
脂質	1.4	g
炭水化物	17.8	g
食塩相当量	2.1	g

エネルギー	254	kcal
蛋白質	8.3	g
脂質	12.2	g
炭水化物	25.3	g
食塩相当量	2.3	g

エネルギー	208	kcal
蛋白質	12.6	g
脂質	11.7	g
炭水化物	13.4	g
食塩相当量	1.9	g

エネルギー	294	kcal
蛋白質	11.5	g
脂質	17.0	g
炭水化物	22.8	g
食塩相当量	1.9	g

エネルギー	151	kcal
蛋白質	11.2	g
脂質	6.1	g
炭水化物	9.3	g
食塩相当量	2.0	g

エネルギー	328	kcal
蛋白質	10.9	g
脂質	19.2	g
炭水化物	27.2	g
食塩相当量	1.7	g

9(日) 鯖のバジルオリーブ焼 炒り豆腐 マリネサラダ

10(月) キーマカレーのルー 白菜と若布の煮物 さつま芋の甘露煮

11(火) 鶏豆腐 切干とインゲンの煮物 れんこんサラダ

12(水) ハムカツ 鶏とほろと大豆の煮物 人参と春雨のサラダ

13(木) フリの照焼 れんこんの五目炒め煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ

14(金) 豚肉のおろし煮 金時豆煮 フロッコリーのサラダ

15(土) 赤魚の生姜煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 ポテトサラダ

エネルギー	316	kcal
蛋白質	14.8	g
脂質	22.5	g
炭水化物	11.9	g
食塩相当量	1.6	g

エネルギー	239	kcal
蛋白質	9.7	g
脂質	7.9	g
炭水化物	33.5	g
食塩相当量	2.0	g

エネルギー	278	kcal
蛋白質	12.5	g
脂質	16.7	g
炭水化物	19.4	g
食塩相当量	2.1	g

エネルギー	329	kcal
蛋白質	12.1	g
脂質	16.7	g
炭水化物	32.8	g
食塩相当量	2.0	g

エネルギー	303	kcal
蛋白質	18.1	g
脂質	18.2	g
炭水化物	16.3	g
食塩相当量	2.2	g

エネルギー	316	kcal
蛋白質	13.4	g
脂質	16.5	g
炭水化物	27.2	g
食塩相当量	1.8	g

エネルギー	285	kcal
蛋白質	16.1	g
脂質	15.2	g
炭水化物	20.5	g
食塩相当量	1.6	g

16(日) ハニーマスタードチキン 菜の花のツナ炒め スパゲティサラダ

17(月) アジのみりん焼 豚肉と大根の煮物 麩と若芽の酢の物

18(火) えび団子の炊き合せ ふきと人参の甘露煮 たたきごぼう

19(水) 白身魚の四川風ソース 白菜とミンチの中華炒め コールスローサラダ

20(木) 彩り八宝菜 チャフキエ ゴボウのピリ辛サラダ

21(金) 鶏肉の韓国風炒め ひき肉と里芋の味噌煮 大根の甘酢漬け

22(土) 焼肉塩炒め 油揚げと菜の花の煮物 春雨のサラダ

エネルギー	338	kcal
蛋白質	15.3	g
脂質	21.2	g
炭水化物	21.5	g
食塩相当量	2.2	g

エネルギー	200	kcal
蛋白質	17.0	g
脂質	7.6	g
炭水化物	15.2	g
食塩相当量	1.9	g

エネルギー	158	kcal
蛋白質	7.3	g
脂質	6.2	g
炭水化物	18.0	g
食塩相当量	2.2	g

エネルギー	225	kcal
蛋白質	13.2	g
脂質	11.7	g
炭水化物	16.6	g
食塩相当量	1.8	g

エネルギー	261	kcal
蛋白質	8.0	g
脂質	16.2	g
炭水化物	19.9	g
食塩相当量	2.2	g

エネルギー	219	kcal
蛋白質	11.8	g
脂質	10.0	g
炭水化物	19.4	g
食塩相当量	1.5	g

エネルギー	351	kcal
蛋白質	13.7	g
脂質	23.8	g
炭水化物	19.0	g
食塩相当量	1.8	g

23(日) さわら南蛮焼 菜の花のクリーム煮 フロッコリーのゴマ和え

24(月) 鶏のごまだし煮 麩の野菜あんかけ 和風マヨネーズ和え

25(火) カレイの甘酢野菜あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ

26(水) 鶏の幽庵焼き ごぼう大豆 菜の花と錦糸玉子のおひたし

27(木) フリの磯辺焼 高野豆腐の味噌煮 れんこんサラダ

28(金) 和風唐揚げ ひじきと大豆の煮物 法蓮草とハムのマリネ

29(土) ホッケの照焼 インゲンと豚肉のトマト炒め 菜の花ときこの酢味噌和え

エネルギー	238	kcal
蛋白質	15.6	g
脂質	13.2	g
炭水化物	14.9	g
食塩相当量	2.3	g

エネルギー	293	kcal
蛋白質	11.9	g
脂質	18.9	g
炭水化物	18.0	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	334	kcal
蛋白質	17.3	g
脂質	18.8	g
炭水化物	23.7	g
食塩相当量	1.6	g

エネルギー	284	kcal
蛋白質	18.0	g
脂質	14.2	g
炭水化物	18.7	g
食塩相当量	1.5	g

エネルギー	303	kcal
蛋白質	17.1	g
脂質	18.7	g
炭水化物	14.6	g
食塩相当量	2.2	g

エネルギー	286	kcal
蛋白質	15.5	g
脂質	13.2	g
炭水化物	28.0	g
食塩相当量	2.3	g

エネルギー	184	kcal
蛋白質	16.3	g
脂質	5.6	g
炭水化物	18.0	g
食塩相当量	2.1	g

30(日) 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜の煮びたし コーンサラダ

31(月) アジの昆布醤油焼 厚揚げとふきの煮物 オクラのごま和え

エネルギー	278	kcal
蛋白質	13.2	g
脂質	17.1	g
炭水化物	18.4	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	169	kcal
蛋白質	13.8	g
脂質	6.0	g
炭水化物	15.4	g
食塩相当量	2.5	g

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。



2021

5月 デイケアメニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



1 (土) ロールキャベツのクリーム煮
豚肉ときくらげの卵炒め
オクラとどぼろのピーナツ味噌和え

エネルギー 278 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 17.0 g
炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.8 g

2 (日) 揚げ豆腐の南蛮づけ
麩の野菜あんかけ
菜の花ときこの和え物

3 (月) 牛焼肉炒め
大豆と人参の煮物
春菊のおかか和え

4 (火) ささみ大葉フライ
ナスと麩の炒め煮
キャベツの白ドレ和え

5 (水) 中華丼の具
白花豆煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

6 (木) サワラの幽庵焼
じゃが芋と人参のカレー炒め
カリフラワーのピーナツ味噌和え

7 (金) ポークジンジャー
油揚げと菜の花の煮物
ポテトの和風サラダ

8 (土) ほっけみりん焼
里芋のかに風あんかけ
キャベツサラダ

エネルギー 184 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 8.1 g
炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 342 kcal
蛋白質 17.5 g 脂質 21.5 g
炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 262 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 13.3 g
炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 259 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 7.7 g
炭水化物 33.6 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 217 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 8.0 g
炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 281 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 14.1 g
炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 175 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 5.9 g
炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.8 g

9 (日) ロールキャベツの白味噌仕立て
きんぴられんこん
春菊のごまポン酢和え

10 (月) 鶏もも竜田揚げ
ジャーマンポテト
法蓮草とハムのマリネ

11 (火) 白身魚のガーリックオイル焼き
キャベツと豚肉のカキソース炒め
レモンかぼちゃ

12 (水) 白菜煮込みハンバーグ
野菜のバジルチーズ焼き
青菜のわさび和え

13 (木) 鶏団子のケチャップ煮
一口ナスのオランダ煮
菜の花のおひたし

14 (金) サワラの梅だし焼
豆腐の柚子あんかけ
バンバンジーサラダ

15 (土) カルビ丼の具
竹の子と人参のおかか煮
春菊のごま味噌和え

エネルギー 152 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 5.0 g
炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 332 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 17.7 g
炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 262 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 14.6 g
炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 278 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 14.7 g
炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 211 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 8.3 g
炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 198 kcal
蛋白質 16.5 g 脂質 8.2 g
炭水化物 13.0 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 327 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 19.1 g
炭水化物 25.4 g 食塩相当量 3.0 g

16 (日) ホッケの磯辺焼
青菜と高野豆腐の煮物
切干と人参のハリハリ

17 (月) キャベツメンチ
ぜんまい煮
かにかまと春雨の中華和え

18 (火) 鶏肉のマーマレード煮
春菊と豚肉の炒め物
野菜の三杯酢

19 (水) 餃子・焼売セット
ゴロゴロ野菜の塩炒め
菜の花と竹輪の辛子和え

20 (木) 鯖のごま焼き
ツナと大豆の炒め煮
五目野菜の甘酢和え

21 (金) 豆腐ハンバーグきのこあん
さつまいもの炒り煮
キャベツサラダ

22 (土) メバルのバジルオリーフ焼
ひじきと挽肉の炒め煮
法蓮草ときこのおひたし

エネルギー 153 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 4.5 g
炭水化物 14.5 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 281 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 14.0 g
炭水化物 31.2 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 258 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 14.1 g
炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 244 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 10.2 g
炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 285 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 16.9 g
炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 209 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 10.9 g
炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 165 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 6.6 g
炭水化物 11.2 g 食塩相当量 2.0 g

23 (日) 大根とつくねの煮物
大豆と椎茸の煮物
若芽の酢の物

24 (月) 赤魚のみぞれ煮
野菜の味噌風味
なすの中華風南蛮漬け

25 (火) ミックスカレーのルー
大根とベーコンの煮物
キャベツの漬物柚子風味

26 (水) 牛肉とキャベツの炒め物
豆腐のかに風あんかけ
春雨の中華和え

27 (木) トマト煮込みハンバーグ
菜の花とベーコンのパスタ
南瓜のピーナツ和え

28 (金) 鯖のごま醤油焼
切干大根煮
白菜と若芽のナムル

29 (土) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
野菜のおろし煮
春雨フルーツサラダ

エネルギー 203 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 7.1 g
炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 162 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 4.9 g
炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 226 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 11.9 g
炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 321 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 19.0 g
炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 278 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 8.8 g
炭水化物 35.6 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 262 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 18.0 g
炭水化物 12.9 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 245 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 15.5 g
炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.8 g

30 (日) 白身魚の味噌煮
れんこんと人参の甘露煮
マカロニサラダ

31 (月) 根菜と肉団子の和風生巻スープ
鶏肉と野菜の中華炒め
南瓜サラダ

エネルギー 234 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 9.0 g
炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 236 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 11.9 g
炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.3 g

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。



2021

5月 デイケアメニュー 〈夕食〉

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。