



*** 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。



- 1 (木) がんもと白菜の煮物
竹輪のごま炒め
きくらげの甘酢和え
- 2 (金) ツナの玉子とし
ふきの含め煮
一夜漬
- 3 (土) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
さつまいの味噌炒め
ひじきとごぼうのナムル

エネルギー 200 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 106 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 6.1 g 炭水化物 8.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 4.9 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 2.0 g
--	--	---

- 4 (日) 白身魚のしんじょう
人参しりしり
キャベツの塩昆布和え
- 5 (月) 肉団子と白菜の煮物
一口ナスのオランダ煮
オクラのさっぱりオリーブ
- 6 (火) ス克蘭フルエッグ
マカロニトマト炒め
キャベツサラダ
- 7 (水) 鶏肉と大豆の生姜煮
白菜とミンチの中華炒め
菜の花ときのこの和え物
- 8 (木) がんもどきの含め煮
ふきと人参の甘露煮
一夜漬
- 9 (金) 大根と鶏肉のマーガリン風味
ぜんまいとミンチの煮物
白菜の梅しそマヨネーズ和え
- 10 (土) 厚焼玉子
ひじき煮
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え

エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 8.9 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 185 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 167 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 14.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 156 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 7.0 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
--	---	--	--	---	---	---

- 11 (日) 豚肉と厚揚げの煮物
インゲンと人参のグラッセ
ごぼうの柚子風味
- 12 (月) チーズオムレツ
法蓮草ソテー
キャベツのピーナッツ和え
- 13 (火) 食べるトマトスープ
パスタのクリーム煮
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 14 (水) ジャが芋デミグラスソース
チンゲン菜とピーマンのソテー
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
- 15 (木) 鶏大豆
三色炒め煮
法蓮草とツナのトマトマリネ
- 16 (金) 麩の玉子とし
豚挽き肉と切干大根の煮物
一夜漬
- 17 (土) 鶏肉のすき焼き
7ブロックのカニカママヨネーズ
きのこの佃煮

エネルギー 125 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 130 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 3.4 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 190 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 6.3 g 炭水化物 9.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 10.2 g 食塩相当量 1.1 g
---	---	---	---	--	--	---

- 18 (日) 高野豆腐インゲン煮
大根と小松菜の煮物
キャベツソテー
- 19 (月) 肉詰いなり煮
白花豆煮
和風サラダ
- 20 (火) しめじの中華玉子とし
ひじきとベーコンの煮物
一夜漬
- 21 (水) 寄せ豆腐のうすあん
切干と挽肉のオイスター炒め
もずくの酢の物
- 22 (木) 竹輪とじゃが芋の玉子とし
ふきの含め煮
青菜のマヨネーズ和え
- 23 (金) 焼豆腐の含め煮
白菜のスープ煮
さつまいとツナの青じそサラダ
- 24 (土) ミートインオムレツ
菜の花のクリーム煮
バジルスパ

エネルギー 65 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 1.9 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 7.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.0 g
---	---	---	---	--	---	---

- 25 (日) がんもどきの含め煮
ふきと人参の甘露煮
一夜漬
- 26 (月) 厚焼玉子
白菜の煮びたし
ごぼうのごま酢和え
- 27 (火) 和風ポトフ
鶏ミンチと小松菜の煮物
フレンチマカロニ
- 28 (水) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
スープキャベツ
根菜の柚子マリネ
- 29 (木) ス克蘭フルエッグ
コーンと挽肉の炒め物
和風スパゲティ
- 30 (金) 豚肉としめじの生姜バター風味
白菜と油揚げの味噌煮
昆布の佃煮
- 31 (土) 白菜と麩の玉子とし
一口ナスのオランダ煮
一夜漬

エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 141 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 204 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 2.5 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 184 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 6.8 g 食塩相当量 1.3 g
---	---	--	--	--	---	---

2021

7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。

今月の
豆知識

今月のイチ押し食材は太刀魚とオクラです。
太刀魚は海中で頭を上にして泳いでいるから
名づけられた説などがあります。たんぱく質と良質な
脂質を多く含んでいることが特徴です。
オクラのネバネバ成分には、食物繊維が含まれ便秘解消効果、
その他にもカリウムが含まれ、夏バテ予防に効果が期待できます。

*** 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
お客様にてご用意いたします。



- 1 (木) **ポークジンジャー**
ひじきと挽肉の炒め煮
かにかまと春雨の中華和え
- 2 (金) **メンチカツ**
野菜炒め
オクラのごま和え
- 3 (土) **フリのごま焼**
大根とベーコンの煮物
菜の花のおひたし

エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.4g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 288 kcal たんぱく質 8.8g 脂質 16.2g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.0g 炭水化物 14.9g 食塩相当量 2.0g
---	--	---

- 4 (日) **豚肉のおろし煮**
炒り豆腐
赤玉南瓜煮
- 5 (月) **白身魚の生姜煮**
麩とえのきのさっと煮
コーンサラダ
- 6 (火) **八宝菜**
さつまいもの甘露煮
春菊のごまポン酢和え
- 7 (水) **豆腐ハンバーグきのこあん**
大根と人参のきんぴら
蒸し鶏とぜんまいのマリネ
- 8 (木) **和風唐揚げ**
ジャガイモと椎茸の煮物
マリーネサラダ
- 9 (金) **太刀魚の青じそ焼**
豚肉ときくらげの卵炒め
オクラのポン酢ジュレ和え
- 10 (土) **鶏のカレー照煮込み**
野菜の味噌煮込み
レインボーサラダ

エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 19.7g 炭水化物 18.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.1g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 233 kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.6g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 184 kcal たんぱく質 7.4g 脂質 10.0g 炭水化物 16.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 292 kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.0g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 224 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.3g 炭水化物 7.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.2g 脂質 19.5g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 1.6g
---	---	---	--	---	--	---

- 11 (日) **フリの磯辺焼**
麩の野菜あんかけ
切干と人参のハリハリ
- 12 (月) **肉団子の柚子風味野菜あん**
油揚げと菜の花の煮物
春雨フルーツサラダ
- 13 (火) **ホッケのごま焼**
中華うま煮
インゲンとツナのマスタード和え
- 14 (水) **揚げ豆腐の南蛮づけ**
さつまいもと小松菜の煮浸し
オクラととほろのピーナツ味噌和え
- 15 (木) **サワラの梅タレ焼**
豚肉とごぼうの甘辛煮
ポテトサラダ
- 16 (金) **鶏の酒蒸し香味ソース**
青菜と高野豆腐の煮物
かぼちゃのゴマ煮
- 17 (土) **豚生姜焼き丼の具**
ひき肉と里芋の味噌煮
煮生酢

エネルギー 199 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 9.7g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 242 kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.5g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 204 kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.4g 炭水化物 12.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 11.7g 脂質 10.4g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 307 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.3g 炭水化物 17.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 285 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.5g 炭水化物 18.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.5g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 2.6g
--	--	---	---	---	---	---

- 18 (日) **赤魚の生姜煮**
鶏肉と野菜の中華炒め
たたきごぼう
- 19 (月) **ロールキャベツのクリーム煮**
じゃが芋と人参のカレー炒め
青菜と玉子のマヨネーズ和え
- 20 (火) **フリの照焼**
四色煮豆
キャベツの白ドレ和え
- 21 (水) **甘辛チキン**
白菜と若布の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ
- 22 (木) **根菜と肉団子の和風生姜スープ**
豚バラと白菜のクリーム煮込み
人参と春雨のサラダ
- 23 (金) **鯖の磯辺焼き**
ひじき煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
- 24 (土) **ささみ大葉フライ**
麩とえのきのさっと煮
キャベツとベーコンの和え物

エネルギー 183 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 6.9g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 239 kcal たんぱく質 7.0g 脂質 14.5g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 267 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.3g 炭水化物 14.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 284 kcal たんぱく質 11.1g 脂質 18.1g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 206 kcal たんぱく質 7.1g 脂質 9.5g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.4g 炭水化物 13.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.6g 炭水化物 24.2g 食塩相当量 2.0g
--	--	---	---	---	---	---

- 25 (日) **サワラのエスカベッシュ**
とうふのかに玉あんかけ
南瓜サラダ
- 26 (月) **和風おろしハンバーグ**
ひじきと大豆の煮物
ベーコンと白菜のマリネ
- 27 (火) **赤魚の青じそ焼**
麩と豚肉のチャンフルー
キャベツのピーナツ和え
- 28 (水) **ハーフチキンソテー**
さつまいものオレンジ煮
パンサンスー
- 29 (木) **アジの昆布醤油焼**
若竹煮
南瓜とツナのサラダ
- 30 (金) **チキンピカタ**
きんぴられんこん
菜の花のおひたし
- 31 (土) **鯖の味噌煮**
ホイコーロー
和風マヨネーズ和え

エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.8g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 201 kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.3g 炭水化物 18.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 209 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.2g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.1g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 204 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.8g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 297 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.2g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 25.8g 炭水化物 18.2g 食塩相当量 1.9g
---	--	---	--	--	---	---

2021 7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。



*** 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。



4 (日) ホッケの照焼
 牛肉と根菜の煮物
 白菜の辛子柚子和え

5 (月) 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け
 ひじきと大豆の煮物
 若芽と春雨のサラダ

6 (火) サワラの幽庵焼
 厚揚げとふきの煮物
 大根の梅和え

7 (水) ハヤシライスのルー
 ナスの油炒め
 フロッコリーのサラダ

1 (木) 大根と鶏肉の煮物
 きんぴられんこん
 菜の花としめじの和え物

2 (金) 白糸たら味噌粕焼
 大豆と人参の煮物
 ハムの和風サラダ

3 (土) 鶏肉のマーマレード煮
 スープキャベツ
 黒オリーブとツナのポテトサラダ

エネルギー 189 kcal
 蛋白質 10.3 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 242 kcal
 蛋白質 16.9 g 脂質 12.5 g
 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 236 kcal
 蛋白質 10.6 g 脂質 12.9 g
 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.4 g

エネルギー 176 kcal
 蛋白質 13.4 g 脂質 6.8 g
 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 269 kcal
 蛋白質 13.5 g 脂質 15.0 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 191 kcal
 蛋白質 13.4 g 脂質 7.3 g
 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 224 kcal
 蛋白質 7.7 g 脂質 12.2 g
 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.7 g

エネルギー 218 kcal
 蛋白質 13.2 g 脂質 10.4 g
 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 248 kcal
 蛋白質 10.0 g 脂質 11.8 g
 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 190 kcal
 蛋白質 9.6 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.7 g

11 (日) ハニーマスタードチキン
 ベーコンと野菜のソテー
 キャベツと若芽のマヨネーズ和え

12 (月) さほみりん干焼
 蕪のどぼろ煮
 野菜のおひたし

13 (火) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
 里芋のかに風あんかけ
 れんこんサラダ

14 (水) 白身魚のみぞれ煮
 キャベツと豚肉のカキソース炒め
 切干と法蓮草のごまマヨネーズ

15 (木) 餃子・焼売セット
 春雨のごま炒め
 バンバンジーサラダ

16 (金) カレイの甘酢野菜あんかけ
 豚肉と大根のピリ辛煮
 法蓮草のおひたし

17 (土) オニオンソースハンバーグ
 ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み
 白菜と若芽のナムル

エネルギー 247 kcal
 蛋白質 12.8 g 脂質 13.0 g
 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 246 kcal
 蛋白質 11.4 g 脂質 14.2 g
 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 256 kcal
 蛋白質 9.2 g 脂質 15.9 g
 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 225 kcal
 蛋白質 16.6 g 脂質 11.0 g
 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 265 kcal
 蛋白質 10.4 g 脂質 10.8 g
 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 266 kcal
 蛋白質 17.6 g 脂質 14.6 g
 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 197 kcal
 蛋白質 10.1 g 脂質 7.6 g
 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.4 g

18 (日) 鶏肉の韓国風炒め
 ナスと麩の炒め煮
 スパゲティサラダ

19 (月) メバルのバジルオリーブ焼
 豚肉と大根の煮物
 春雨の中華和え

20 (火) 麻婆豆腐
 れんこんと人参の甘露煮
 春菊のおかか和え

21 (水) 中華丼の具
 法蓮草と油揚げの煮物
 カリフラワーのピクルス

22 (木) ほっけ塩焼
 鶏ごぼう
 法蓮草とハムのマリネ

23 (金) 鶏のごまタレ煮
 大根と椎茸の煮物
 キャベツサラダ

24 (土) 白身魚みりん焼
 大豆と人参の煮物
 青菜のわさび和え

エネルギー 338 kcal
 蛋白質 13.3 g 脂質 22.0 g
 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 217 kcal
 蛋白質 15.9 g 脂質 9.1 g
 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 230 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 11.0 g
 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 204 kcal
 蛋白質 13.4 g 脂質 9.1 g
 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 200 kcal
 蛋白質 16.4 g 脂質 8.6 g
 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 223 kcal
 蛋白質 10.8 g 脂質 14.5 g
 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 211 kcal
 蛋白質 18.6 g 脂質 9.8 g
 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.5 g

25 (日) 牛肉とキャベツの炒め物
 切干とインゲンの煮物
 なすの中華風南蛮漬け

26 (月) 鶏もも電田揚げ
 野菜のバジルチーズ焼き
 マリーネサラダ

27 (火) 夏野菜カレーのルー
 大根とツナの炒め物
 五目野菜の甘酢和え

28 (水) フリのごま醤油焼
 大根と豚肉の甘辛煮
 フロッコリーのサラダ

29 (木) キャベツメンチ
 豆腐のかに風あんかけ
 切干と法蓮草のおひたし

30 (金) ホッケの幽庵焼
 野菜炒め
 ハムの和風サラダ

31 (土) えび団子の炊き合せ
 竹輪と菜の花の煮物
 インゲンのごま和え

エネルギー 295 kcal
 蛋白質 9.8 g 脂質 19.3 g
 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 344 kcal
 蛋白質 13.4 g 脂質 20.0 g
 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 209 kcal
 蛋白質 8.4 g 脂質 7.3 g
 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.8 g

エネルギー 282 kcal
 蛋白質 16.9 g 脂質 17.9 g
 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 247 kcal
 蛋白質 8.5 g 脂質 12.7 g
 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 236 kcal
 蛋白質 11.6 g 脂質 13.3 g
 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 197 kcal
 蛋白質 11.5 g 脂質 9.0 g
 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g

2021

7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。