

**1 (水) 寄せ豆腐のうすあん
白菜のスーフ煮
和風マヨネーズ和え**

エネルギー	195 kcal
蛋白質	5.2 g
脂質	13.6 g
炭水化物	13.2 g
食塩相当量	1.7 g

**2 (木) 和風ポトフ
ぜんまい煮
青菜のわさび和え**

エネルギー	122 kcal
蛋白質	3.8 g
脂質	5.6 g
炭水化物	15.3 g
食塩相当量	1.5 g

**3 (金) 筑前煮
カリフラワーの煮物
若芽のごま酢和え**

エネルギー	140 kcal
蛋白質	8.1 g
脂質	6.2 g
炭水化物	14.1 g
食塩相当量	1.5 g

**4 (土) 厚焼玉子
大根とひじきの煮物
キャベツサラダ**

エネルギー	146 kcal
蛋白質	5.2 g
脂質	8.0 g
炭水化物	14.4 g
食塩相当量	1.4 g

**5 (日) 鶏ごぼう
白菜の煮びたし
なすのおひたし**

**6 (月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
ひじきと挽肉の炒め煮
大根の甘酢漬け**

**7 (火) 牛肉とふきのしぐれ煮
野菜トマトビーンズ
白菜の梅しそマヨネーズ和え**

**8 (水) がんもと白菜の煮物
鶏ミンチと小松菜の煮物
ごぼうのめかぶ和え**

**9 (木) オムレツ特製テミグラスソース
ジャガ芋ソテー
チンゲン菜とピーマンのソテー**

**10 (金) 肉詰いなり煮
ナスの油炒め
一夜漬**

**11 (土) 油揚げの玉子とし
さつまいの甘露煮
インゲンのごま和え**

エネルギー	114 kcal
蛋白質	5.7 g
脂質	4.6 g
炭水化物	10.9 g
食塩相当量	1.2 g

エネルギー	118 kcal
蛋白質	7.6 g
脂質	4.6 g
炭水化物	11.6 g
食塩相当量	1.7 g

エネルギー	235 kcal
蛋白質	8.2 g
脂質	16.2 g
炭水化物	13.7 g
食塩相当量	1.9 g

エネルギー	170 kcal
蛋白質	10.8 g
脂質	8.2 g
炭水化物	13.7 g
食塩相当量	2.2 g

エネルギー	150 kcal
蛋白質	7.0 g
脂質	7.0 g
炭水化物	15.2 g
食塩相当量	1.3 g

エネルギー	113 kcal
蛋白質	4.9 g
脂質	6.2 g
炭水化物	8.6 g
食塩相当量	1.5 g

エネルギー	160 kcal
蛋白質	6.2 g
脂質	6.0 g
炭水化物	21.6 g
食塩相当量	0.9 g

**12 (日) 鶏肉のすき焼煮
一口ナスのオランダ煮
人参しりしり**

**13 (月) ジャガ芋テミグラスソース
三色炒め煮
青菜のマヨネーズ和え**

**14 (火) 鶏肉と大豆の生姜煮
ふきと人参の甘露煮
コールスローサラダ**

**15 (水) しめじの中華玉子とし
切干とインゲンの煮物
キャベツの白ドレ和え**

**16 (木) 焼豆腐の含め煮
麩の野菜あんかけ
菜の花のおひたし**

**17 (金) 牛ごぼうの生姜煮
スーフキャベツ
きくらげの甘酢和え**

**18 (土) 大根と豚肉の甘辛煮
さつまいと小松菜の煮まし
一夜漬**

エネルギー	141 kcal
蛋白質	6.2 g
脂質	8.1 g
炭水化物	7.6 g
食塩相当量	1.0 g

エネルギー	206 kcal
蛋白質	6.6 g
脂質	11.2 g
炭水化物	21.9 g
食塩相当量	1.5 g

エネルギー	187 kcal
蛋白質	9.8 g
脂質	10.3 g
炭水化物	14.2 g
食塩相当量	1.1 g

エネルギー	102 kcal
蛋白質	3.2 g
脂質	6.4 g
炭水化物	9.2 g
食塩相当量	1.5 g

エネルギー	79 kcal
蛋白質	5.7 g
脂質	1.7 g
炭水化物	12.0 g
食塩相当量	1.4 g

エネルギー	178 kcal
蛋白質	5.9 g
脂質	10.3 g
炭水化物	17.2 g
食塩相当量	1.4 g

エネルギー	153 kcal
蛋白質	5.9 g
脂質	9.6 g
炭水化物	10.1 g
食塩相当量	1.4 g

**19 (日) 竹輪とインゲンの玉子とし
ふきの含め煮
切干と人参のハリハリ**

**20 (月) 豚肉と白菜のトマト煮込み
ベーコンと野菜のソテー
玉子スパサラダ**

**21 (火) 白身魚のしんじょう
さつまいのレモン煮
きのこの佃煮**

**22 (水) 厚焼玉子
大根とベーコンの煮物
青菜のわさび和え**

**23 (木) 鶏大豆
ひじき煮
一夜漬**

**24 (金) スクランプルエッグ
食べるトマトスーフ
法蓮草のおひたし**

**25 (土) 肉団子と白菜の煮物
フロッコリーの煮物
ひじきとごぼうのナムル**

エネルギー	105 kcal
蛋白質	5.8 g
脂質	2.7 g
炭水化物	14.2 g
食塩相当量	1.7 g

エネルギー	232 kcal
蛋白質	6.4 g
脂質	14.9 g
炭水化物	17.2 g
食塩相当量	1.1 g

エネルギー	149 kcal
蛋白質	2.9 g
脂質	5.7 g
炭水化物	20.9 g
食塩相当量	0.9 g

エネルギー	174 kcal
蛋白質	7.2 g
脂質	10.7 g
炭水化物	13.2 g
食塩相当量	1.6 g

エネルギー	139 kcal
蛋白質	8.9 g
脂質	6.7 g
炭水化物	11.1 g
食塩相当量	1.4 g

エネルギー	133 kcal
蛋白質	5.9 g
脂質	8.8 g
炭水化物	9.3 g
食塩相当量	1.3 g

エネルギー	125 kcal
蛋白質	6.4 g
脂質	5.8 g
炭水化物	13.2 g
食塩相当量	1.4 g

**26 (日) ミートインオムレツ
バジルスパ
マリーネサラダ**

**27 (月) 豚肉と厚揚げの煮物
れんこんサラダ
ごま昆布**

**28 (火) 油揚げの玉子とし
鶏ミンチと小松菜の煮物
カリフラワーのピーナッツ味噌和え**

**29 (水) 菜の花と牛肉の煮物
ひじきと大豆の煮物
もずくの酢の物**

**30 (木) ツナの玉子とし
竹輪のごま炒め
一夜漬**

エネルギー	138 kcal
蛋白質	4.6 g
脂質	7.7 g
炭水化物	12.3 g
食塩相当量	1.0 g

エネルギー	155 kcal
蛋白質	5.1 g
脂質	9.8 g
炭水化物	12.4 g
食塩相当量	1.0 g

エネルギー	138 kcal
蛋白質	10.3 g
脂質	5.8 g
炭水化物	12.2 g
食塩相当量	1.3 g

エネルギー	215 kcal
蛋白質	10.5 g
脂質	12.9 g
炭水化物	13.6 g
食塩相当量	1.3 g

エネルギー	138 kcal
蛋白質	6.7 g
脂質	6.7 g
炭水化物	12.8 g
食塩相当量	1.6 g



2021

9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。



*** 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 (水) 餃子・焼売セット
さつまいの味噌炒め
バンバンジーサラダ | 2 (木) 鶏団子のケチャップ煮
ナスの煮びたし
キャベツとベーコンの和え物 | 3 (金) サーモンフライ
豆腐としめじのとろみ煮
法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 4 (土) 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け
さつまいの炒り煮
オクラのさっぱりオリーブ |
| 5 (日) かわいい塩焼
豚肉ときくらげの卵炒め
麩と若芽の酢の物 | 6 (月) 豚生姜焼き丼の具
里芋のかに風あんかけ
春菊のおひたし | 7 (火) 赤魚のみぞれ煮
ホイコーロー
マカロニとパプリカのサラダ | 8 (水) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
ツナあっさり煮
キャベツのピーナッツ和え |
| 9 (木) 鯖のレモンペッパー焼き
れんごんの五目炒め煮
野菜の三杯酢 | 10 (金) 八宝菜
白花豆煮
春菊のおかか和え | 11 (土) フリのごま醤油焼
豚肉としめじの生姜バター風味
春雨のサラダ | |

エネルギー 219 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 260 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.4 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
12 (日) 焼肉塩炒め ごぼう大豆 オクラととほろのピーナッツ味噌和え	13 (月) 和風唐揚げ とうふのかに玉あんかけ 野菜のおひたし	14 (火) 太刀魚の青じそ焼 豚肉とキャベツのごま風味炒め フロッコリーのサラダ	15 (水) 麻婆豆腐 竹の子と春雨の煮物 ベーコンと白菜のマリネ	16 (木) ハムカツ 鶏とほろと大豆の煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	17 (金) サワラのごま焼 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め インゲンとツナのマスタード和え	18 (土) 煮込みハンバーグ 春雨のごま炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし

エネルギー 312 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.1 g
19 (日) 赤魚の生姜煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜サラダ	20 (月) ロールキャベツのクリーム煮 大豆と人参の煮物 菜の花ときこの和え物	21 (火) 鶏の酒蒸し香味ソース 白菜と若布の煮物 フロッコリーのカニカママヨネーズ	22 (水) ホッケの幽庵焼 麩と豚肉のチャンフルー 根菜の柚子マリネ	23 (木) ミックスカレーのルー ぜんまいとミンチの煮物 なすの中華風南蛮漬け	24 (金) メンチカツ 野菜炒め 蒸し鶏のヘルシー和え	25 (土) 白身魚のガーリックオイル焼き 五色煮豆 春菊の酢味噌和え

エネルギー 267 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 271 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 8.1 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 253 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.1 g
26 (日) 鶏肉の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め 野菜の三杯酢	27 (月) アジのみりん焼 鶏ごぼう かにかまと春雨の中華和え	28 (火) 鶏もも竜田揚げ パスタのクリーム煮 白菜と若芽のナムル	29 (水) えび団子の炊き合せ きんぴられんこん コールスローサラダ	30 (木) さば梅煮 里芋のおろし煮 野菜のピーナッツ和え		

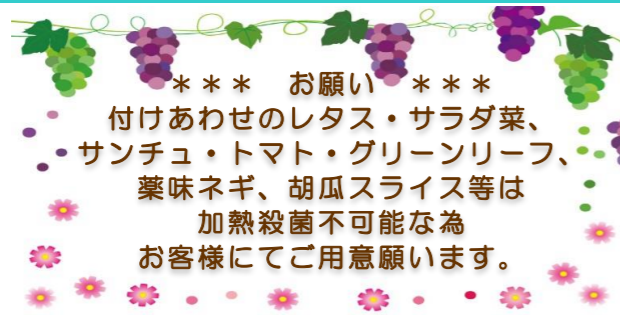
エネルギー 227 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 261 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 291 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 15.8 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g
---	--	---	--	---

今月の豆知識
 里芋は親芋を囲むように子芋が成長します。そのことから、里芋は『豊作と子孫繁栄』の象徴として食されている食材です。
 鯖は青魚の代表で、栄養価は抜群です。特にDHAは脳や神経の機能を活性化させる働きがあり、血管を柔らかくする効果やがん予防も期待されている栄養素です。

2021

9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 (水) 鶏肉のマーマレード煮**
切干大根のカレーきんぴら
野菜のピーナッツ和え
- 2 (木) 白身魚の西京焼**
炒り豆腐
春雨とツナのサラダ
- 3 (金) 和風おろしハンバーグ**
白菜と油揚げの味噌煮
南瓜サラダ
- 4 (土) フリの磯辺焼**
豚挽き肉と切干大根の煮物
法蓮草とツナのトマトマリネ

エネルギー 211 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 2.1 g
---	---	--	---

- 5 (日) キャベツメンチ**
四色煮豆
れんこんサラダ
- 6 (月) 鶏のカレー照煮込み**
菜の花のクリーム煮
カリフラワーのピクルス
- 7 (火) ロールキャベツの白味噌仕立て**
麩とえのきのさっと煮
春雨の中華和え

- 8 (水) えびカツ**
油揚げと菜の花の煮物
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
- 9 (木) 大根と鶏肉の煮物**
白菜とミンチの中華炒め
法蓮草ときこのおひたし
- 10 (金) メバルのバジルオリーブ焼**
ひき肉と豆腐のうま煮
マカロニマリーネサラダ
- 11 (土) 照焼チキン**
野菜のおろし煮
切干と法蓮草のおひたし

エネルギー 334 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
---	---	---	---	--	---	--

- 12 (日) 豆腐ハンバーグときこのあん**
れんこんとさつま揚げの煮物
蒸し鶏とぜんまいのマリネ
- 13 (月) あぶらかれい味噌煮**
豚肉と大根のピリ辛煮
もずくの酢の物
- 14 (火) 肉団子の柚子風味野菜あん**
法蓮草と油揚げの煮物
ゴボウのピリ辛サラダ
- 15 (水) 白身魚のムニエル**
野菜のバジルチーズ焼き
オクラのごま和え
- 16 (木) しらすちらしの具**
豚肉と大根の煮物
かぼちゃのオリーブサラダ
- 17 (金) チキンピカタ**
れんこんと人参の甘露煮
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 18 (土) 鯖の照焼**
蕪のそぼろ煮
五目野菜の甘酢和え

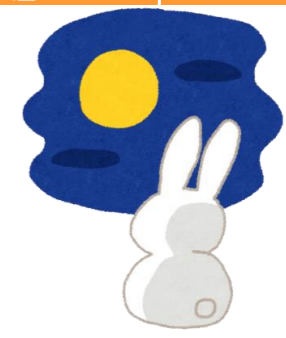
エネルギー 184 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 241 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
---	--	---	---	--	---	---

- 19 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め**
ナスと麩の炒め煮
ハムの和風サラダ
- 20 (月) 揚げ豆腐の南蛮づけ**
鶏肉と野菜の中華炒め
大根と青菜の柚子和え
- 21 (火) ます白糍焼**
ひじきと挽肉の炒め煮
バンサンスー
- 22 (水) 豚肉のおろし煮**
高野豆腐の味噌煮
オクラのポン酢ジュレ和え
- 23 (木) 根菜と肉団子の和風生姜スープ**
ゴロゴロ野菜の塩炒め
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
- 24 (金) 鶏のごまたし煮**
菜の花のツナ炒め
若芽の酢の物
- 25 (土) 牛肉とキャベツの炒め物**
赤玉南瓜煮
大根の梅和え

エネルギー 284 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 20.0 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 181 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
---	---	--	---	---	---	--

- 26 (日) サワラのエスカベッシュ**
豚バラと白菜のクリーム煮込み
法蓮草とハムのマリーネ
- 27 (月) トマト煮込みハンバーグ**
ひじきとベーコンの煮物
さつま芋とツナの青じそサラダ
- 28 (火) 中華丼の具**
ナスの油炒め
大根の甘酢漬け
- 29 (水) 赤魚の酒粕焼**
豚肉と野菜の生姜炒め
法蓮草ときこのおひたし
- 30 (木) 甘辛チキン**
厚揚げとふきの煮物
白菜のおかかポン酢和え

エネルギー 255 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 6.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.2 g
---	---	--	--	---



2021

9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。