

1(日) チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ キャベツの酢漬汁	2(月) 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ひじきとごぼうのナムル	3(火) 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ	4(水) 白身魚のしんじょう 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜と若布の煮物	5(木) 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 ふきと人参の甘露煮 カリフラワーの柚子味噌和え	6(金) 厚揚げと若芽の玉子とじ コンニャクの辛味炒め 野菜のおひたし	7(土) 豚すき風煮物 さつま芋の甘露煮 たたきごぼう
エネルギー 111 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 4.9 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 11.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 9.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 103 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 4.6 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.4 g
8(日) スクランブルエッグ きんぴられんこん キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	9(月) クラムチャウダー 春雨の五目炒め インゲンのごま和え	10(火) 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 切干と人参のハリハリ	11(水) じぶ風煮物 ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	12(木) 肉詰いなり煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白菜の辛子柚子和え	13(金) 和風ポトフ キャベツとインゲンのソテー カリフラワーのピクルス	14(土) 竹輪と玉ねぎの卵とじ ひじきと挽肉の炒め煮 きこの佃煮
エネルギー 164 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 108 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 5.2 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 1.7 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 6.6 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.4 g
15(日) 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜の煮びたし 一夜漬	16(月) 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり	17(火) 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 野菜の三杯酢	18(水) じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ オクラととほろのピーナツ味噌和え	19(木) かんもと白菜の煮物 カリフラワーの煮物 ごぼうのめかぶ和え	20(金) 厚焼玉子 白菜ときのこの煮物 四色なます	21(土) 豚肉と野菜の生姜炒め なすの中華風南蛮漬汁 昆布の佃煮
エネルギー 128 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 10.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 10.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 7.6 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.3 g
22(日) オムレツ 特製デミグラスソース パスタのクリーム煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	23(月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 キャベツサラダ	24(火) 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬	25(水) 豚肉と野菜のトマト炒め ひじきの五目煮 ポテトキーン	26(木) 白菜と厚揚げの中華とほろ煮 蕪のどろどろ煮 若芽とパインの酢の物	27(金) 油揚げの玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 青菜のわさび和え	28(土) 豚肉と大根の煮物 里芋のかに風あなか汁 一夜漬
エネルギー 172 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 103 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 3.3 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 10.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 5.3 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.3 g
29(日) かんもときの含め煮 パンバンジーサラダ きくらげとこんにゃくの佃煮	30(月) 鶏大豆 麩の野菜あなか汁 カリフラワーの甘酢漬汁	31(火) 高野豆腐インゲン煮 なめことじゃが芋の煮物 パスタのサラダ				
エネルギー 141 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 138 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.2 g				

2022

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 (日) 白菜煮込みハンバーグ 竹輪の五色きんぴら 菜の花とツナの辛子和え	2 (月) ハーフチキンソテー 野菜と大豆のカレー煮 蒸し野菜の塩こうじ和え	3 (火) ヒレカツ 味噌カツソース 大根とツナの炒め物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	4 (水) チキンのおろしトマトソース ベーコンと野菜のソテー 中華サラダ	5 (木) サワラのバジルオリーブ焼 鶏肉と里芋のカレー煮 マカロニサラダ	6 (金) キャベツメンチ 鶏大豆 ベーコンのごま酢和え	7 (土) フリの幽庵焼 鶏ミンチと小松菜の煮物 パンサンスー
---	---	---	--	--	---	--

エネルギー 264 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.6 g
8 (日) ミックスカレーのルー 菜の花とベーコンの Pasta コールスローサラダ	9 (月) 和風唐揚げ キャベツと油揚げの味噌煮 大根と若芽の梅おかか	10 (火) 焼肉塩炒め 五目炒め煮 ジャガベーコンサラダ	11 (水) 鶏団子のケチャップ煮 青菜と高野豆腐の煮物 キャベツとツナのナムル	12 (木) ハニーマスタードチキン 切干大根のカレーきんぴら マリーネサラダ	13 (金) えび団子の炊き合せ 牛肉と春雨の炒め物 若芽の酢味噌和え	14 (土) 鶏肉のごま醤油焼き マカロニと白菜のツナクリーム煮 大根と青菜の柚子和え

エネルギー 323 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 250 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.6 g
15 (日) ハムカツ 洋風肉じゃがが煮 キャベツのピーナッツ和え	16 (月) さわら味噌粕焼 若竹煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	17 (火) 鶏肉のマーマレード煮 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ	18 (水) ロールキャベツの味噌煮込み 麩とえのきのさっと煮 フロッキーのツナマヨ和え	19 (木) ホッケの照焼 春菊と豚肉の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	20 (金) ホイコーロー ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	21 (土) 白身魚のムニエル さつまいもと鶏肉のごま味噌絡め 麩と若芽の酢和え

エネルギー 287 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 9.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 282 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.6 g
22 (日) 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	23 (月) フリの磯辺焼 鶏肉のすき焼煮 菜の花のおひたし	24 (火) ポークジンジャー とうふのかに玉あんかけ 春雨のピーナッツ和え	25 (水) ハヤシライスのルー 大根とベーコンの煮物 キャベツの酢漬け	26 (木) サワラのエスカベッシュ 筑前煮 マカロニのたまご味噌マヨ	27 (金) すき焼 一口ナスのオランダ煮 大根の梅和え	28 (土) メンチカツ 四色煮豆 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー 213 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 12.2 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 241 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 14.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.7 g	
29 (日) ささみ大葉フライ 油揚げと菜の花の煮物 白菜と若芽のナムル	30 (月) 白身魚の生姜煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え	31 (火) 照焼チキン フロッキーとハムのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	 <p>*** 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。</p>			<p>今月のイチ押し 今月の旬の食材は竹の子とさわらです。竹の子は不溶性食物繊維やカリウムを多く含みます。さわらは良質なたんぱく質の他、EPAやDHAを多く含みます。これらは血流の改善や、血中コレステロール・中性脂肪を減らす働きがあります。甘めの味噌と酒粕を合わせた味噌粕に漬け込み、やわらかく焼き上げたさわらをお楽しみください。</p> 	

エネルギー 247 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 271 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.2 g
---	---	---

2022 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(日) ポークチャップ ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	2(月) 白身魚みりん焼 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ	3(火) 肉団子とさつまいもの黒酢あん 法蓮草と油揚げの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	4(水) 鯖の生姜煮 豚肉とさくらげの卵炒め おくらのとろろ和え	5(木) しらすちらしの具 豚肉と大根のごま煮 菜の花ときのこの和え物	6(金) 鶏のちゃんちゃん焼き れんこんと油揚げの煮物 マセドニアンサラダ	7(土) 牛肉とキャベツの炒め物 切干とインゲンの煮物 菜の花のおひたし
エネルギー 298 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 307 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 309 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 263 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
8(日) 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆とごぼうの味噌炒め 春菊のおひたし	9(月) かれい塩焼 ひき肉と豆腐のうま煮 南瓜サラダ	10(火) ロールキャベツの白味噌仕立て ナスの油炒め マカロニとパスタのサラダ	11(水) サワラのごま焼 豚肉の柳川煮 若芽と春雨のサラダ	12(木) とんかつ 大豆と椎茸の煮物 オクラのさっぱりオリーブ	13(金) 麻婆豆腐 大根と人参のきんぴら 青菜のマヨネーズ和え	14(土) ホッケの磯辺焼 蕪と鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ
エネルギー 208 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 7.4 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 245 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
15(日) 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え	16(月) トマト煮込みハンバーグ フロッコリーの煮物 玉子スパサラダ	17(火) カルビ丼の具 大根とえのきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味	18(水) えびカツ 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花の粒マスタード和え	19(木) 鶏肉のレモン風味焼 なすのトロトロ生姜煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	20(金) 厚揚げ豆腐の挽肉あん スープキャベツ レモンかぼちゃ	21(土) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ふきと大根のスーフ煮 春雨フルーツサラダ
エネルギー 252 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 283 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
22(日) 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢	23(月) 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ	24(火) 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ベーコンポテト 切干と法蓮草のおひたし	25(水) 鶏もも竜田揚げ ナスと麩の炒め煮 インゲンのごま和え	26(木) 肉カボチャ 五色煮豆 人参と春雨のサラダ	27(金) 花野菜と鶏肉のバジル炒め さつまいもと小松菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ	28(土) ホッケのごま焼 麩と豚肉のチャンフルー 春雨の中華和え
エネルギー 308 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 260 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 42.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
29(日) 豆腐ハンバーグ きのこあん キャベツの麻婆あんかけ オクラとツナの胡麻マヨネーズ	30(月) 豚肉のおろし煮 五色煮 春菊の酢味噌和え	31(火) 天津飯の具 法蓮草と油揚げの煮物 五目野菜の甘酢和え				
エネルギー 249 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.4 g				

2022

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。