



*** 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、
 葉味ネギ、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 (金) 豚肉と大根の煮物
 コーンと挽肉の炒め物
 五目野菜の甘酢和え

エネルギー	141	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 5.7 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.2 g

2 (土) がんもと白菜の煮物
 中華うま煮
 春雨のサラダ

エネルギー	216	kcal
蛋白質	6.9 g	脂質 14.0 g
炭水化物	14.6 g	食塩相当量 1.8 g

3 (日) 里芋のそぼろ煮
 法蓮草と油揚げの煮物
 ごぼうのごま酢和え

4 (月) イカと白菜の中華煮
 切干と挽肉のオイスター炒め
 若芽の酢味噌和え

5 (火) 豚肉と南瓜の甘酢炒め
 ごぼう大豆
 三色炒め煮

6 (水) 油揚げの玉子とじ
 里芋のかに風あんかけ
 人参のごま味噌サラダ

7 (木) 大根と鶏肉のごま味噌煮
 春雨とツナのピリ辛炒め
 なめこ昆布

8 (金) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
 ごぼうとさつま揚げの炒り煮
 切干と人参のハリハリ

9 (土) 豚肉としめじの生姜炒め
 白花豆煮
 一夜漬

エネルギー	139	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 2.6 g
炭水化物	22.8 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	108	kcal
蛋白質	8.8 g	脂質 2.4 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	199	kcal
蛋白質	11.3 g	脂質 7.4 g
炭水化物	20.6 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	129	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 4.3 g
炭水化物	16.4 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	118	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 4.3 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	104	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 3.1 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	165	kcal
蛋白質	8.9 g	脂質 4.8 g
炭水化物	21.6 g	食塩相当量 1.2 g

10 (日) オムレツイタリアンソース
 竹輪のごま炒め
 キャベツの白ドレ和え

11 (月) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮
 大根とひじきの煮物
 青のりポテトサラダ

12 (火) 白身魚のしんじょう
 切干大根煮
 人参とぜんまいのナムル

13 (水) 麩の玉子とじ
 大根と椎茸の煮物
 一夜漬

14 (木) 肉団子と白菜の煮物
 ふきと人参の甘露煮
 たたきごぼう

15 (金) 玉ねぎと高野豆腐の煮物
 白菜のとりみ煮
 きくらげとこんにゃくの佃煮

16 (土) 麩と大根の煮物
 れんこんとさつま揚げの煮物
 キャベツの漬物柚子風味

エネルギー	186	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 9.2 g
炭水化物	16.9 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	159	kcal
蛋白質	4.7 g	脂質 9.2 g
炭水化物	13.8 g	食塩相当量 1.1 g

エネルギー	131	kcal
蛋白質	3.7 g	脂質 7.2 g
炭水化物	12.3 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	80	kcal
蛋白質	3.4 g	脂質 3.5 g
炭水化物	9.5 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	132	kcal
蛋白質	4.8 g	脂質 4.5 g
炭水化物	18.3 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	140	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 6.0 g
炭水化物	12.1 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	89	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 1.6 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.4 g

17 (日) 和風ポトフ
 コンニャクとごぼうのきんぴら
 バンバンジーサラダ

18 (月) 豚すき風煮物
 大根と竹輪の煮物
 キャロットラペ

19 (火) 寄せ豆腐のうすあん
 キャベツの土佐煮
 根菜の柚子マリネ

20 (水) 鶏と大根の味噌煮
 担々風春雨
 オクラとめかぶの三杯酢

21 (木) イカと白菜の中華煮
 ぜんまいとコンニャクの炒め煮
 一夜漬

22 (金) スクランブルエッグ
 インゲンと人参のグラッセ
 カリフラワーの甘酢漬

23 (土) 大根とウインナーの洋風煮
 ひじきと挽肉の炒め煮
 きのこの佃煮

エネルギー	120	kcal
蛋白質	5.1 g	脂質 3.4 g
炭水化物	18.0 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	143	kcal
蛋白質	6.5 g	脂質 5.2 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	145	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 8.0 g
炭水化物	12.9 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	110	kcal
蛋白質	6.3 g	脂質 3.1 g
炭水化物	15.2 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	74	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 1.9 g
炭水化物	8.8 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	135	kcal
蛋白質	4.1 g	脂質 9.1 g
炭水化物	10.0 g	食塩相当量 0.6 g

エネルギー	116	kcal
蛋白質	5.0 g	脂質 5.1 g
炭水化物	12.0 g	食塩相当量 1.4 g

24 (日) 鶏肉と大豆の生姜煮
 ナスの油炒め
 一夜漬

25 (月) さつま芋と豚肉の揚げ
 キャベツとインゲンのソテー
 人参しりしり

26 (火) 法蓮草と豆腐の卵とじ
 ふきの含め煮
 椎茸昆布

27 (水) イカとじゃが芋の煮物
 スパトマト炒め
 蓮根とひじきのサラダ

28 (木) 厚揚げときこのおろし煮
 里芋のそぼろ煮
 白滝とチンゲン菜の煮物

29 (金) 鶏ごぼう
 ひじきとベーコンの煮物
 野菜の三杯酢

30 (土) 麩と野菜の煮物
 パスタのクリーム煮
 なすの中華風南蛮漬

エネルギー	174	kcal
蛋白質	9.3 g	脂質 10.8 g
炭水化物	10.8 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	158	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 7.0 g
炭水化物	17.5 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	101	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 3.8 g
炭水化物	10.5 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	155	kcal
蛋白質	7.5 g	脂質 2.2 g
炭水化物	26.1 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	117	kcal
蛋白質	4.8 g	脂質 2.9 g
炭水化物	18.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	134	kcal
蛋白質	7.2 g	脂質 5.4 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	139	kcal
蛋白質	3.4 g	脂質 7.8 g
炭水化物	13.9 g	食塩相当量 1.3 g

2023

9月 デイケアメニュー <朝食>



*** 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、
 葉味ネギ、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。



3 (日) 2種豆腐のゴーヤチャンフルー
麩の野菜あんかけ
キャベツとツナのナムル

4 (月) チキンピカタ
春雨の五目炒め
れんこんサラダ

5 (火) アジの幽庵焼
白菜とミンチの中華炒め
マカロニマリーネサラダ

6 (水) ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
カリフラワーとウインナーのカレー煮
キャベツのピーナッツ和え

7 (木) キャベツと豚肉の塩あんかけ
大豆と蓮根の煮物
若芽とオクラの酢の物

1 (金) ハムカツ
切干大根のカレーきんぴら
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー	305	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 20.9 g
炭水化物	24.5 g	食塩相当量 1.7 g

2 (土) サワラのごま焼
鶏肉と野菜の中華炒め
蓮根とひじきのサラダ

エネルギー	217	kcal
蛋白質	15.9 g	脂質 9.5 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 2.0 g

8 (金) フリのごま焼
蕪のそぼろ煮
マカロニサラダ

9 (土) 鶏の柚子胡椒炒め
白菜と揚げの旨煮
春雨の中華和え

エネルギー	220	kcal
蛋白質	11.5 g	脂質 13.5 g
炭水化物	12.3 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	321	kcal
蛋白質	11.3 g	脂質 19.5 g
炭水化物	24.6 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	216	kcal
蛋白質	14.9 g	脂質 7.5 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	211	kcal
蛋白質	8.7 g	脂質 11.9 g
炭水化物	19.2 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	218	kcal
蛋白質	12.1 g	脂質 9.7 g
炭水化物	21.2 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	279	kcal
蛋白質	14.0 g	脂質 16.8 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	203	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 10.3 g
炭水化物	18.5 g	食塩相当量 1.9 g

10 (日) ホイコーロー
なめことじゃが芋の煮物
白菜と若芽のナムル

11 (月) 照焼チキン
豚バラと春雨のニラ玉炒め
オクラのポン酢ジュレ和え

12 (火) 肉団子の柚子風味野菜あん
大豆としらすの甘辛煮
法蓮草のおひたし

13 (水) あぶらかれい味噌煮
豚肉と野菜の生姜炒め
ひじきの柚子胡椒マヨ

14 (木) ハッシュドポークのルー
切干と小松菜の煮物
鶏肉とオクラの中華風

15 (金) キャベツメンチ
鶏大豆
野菜のおひたし

16 (土) フリのごま醤油焼
鶏ミンチと小松菜の煮物
春雨とツナのサラダ

エネルギー	268	kcal
蛋白質	8.9 g	脂質 16.2 g
炭水化物	20.9 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	269	kcal
蛋白質	12.3 g	脂質 13.9 g
炭水化物	21.9 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	221	kcal
蛋白質	14.5 g	脂質 8.1 g
炭水化物	22.2 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	254	kcal
蛋白質	21.1 g	脂質 11.4 g
炭水化物	16.9 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	216	kcal
蛋白質	11.5 g	脂質 9.8 g
炭水化物	21.0 g	食塩相当量 2.5 g

エネルギー	301	kcal
蛋白質	12.6 g	脂質 16.4 g
炭水化物	24.7 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	315	kcal
蛋白質	17.4 g	脂質 20.2 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.8 g

17 (日) 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ
大豆と椎茸の煮物
煮生酢

18 (月) 赤魚のごま焼
揚げナスの肉味噌からめ
スパゲティサラダ

19 (火) 治部風煮物
キャベツと油揚げの味噌煮
さつま芋と大豆のマヨサラダ

20 (水) ホッケの照焼
炒り豆腐
れんこんサラダ

21 (木) えびカツ
鶏そぼろと大豆の煮物
青菜のおかかマヨネーズ和え

22 (金) ポークチャップ
竹輪の五色きんぴら
春雨のサラダ

23 (土) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
マカロニと白菜のツナクリーム煮
オクラのおかか和え梅風味

エネルギー	188	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 5.2 g
炭水化物	23.1 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	333	kcal
蛋白質	13.6 g	脂質 22.9 g
炭水化物	18.8 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	291	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 16.4 g
炭水化物	22.3 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	220	kcal
蛋白質	15.2 g	脂質 11.1 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	301	kcal
蛋白質	16.6 g	脂質 17.3 g
炭水化物	19.5 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	345	kcal
蛋白質	14.3 g	脂質 19.5 g
炭水化物	26.2 g	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	199	kcal
蛋白質	11.6 g	脂質 9.1 g
炭水化物	18.3 g	食塩相当量 2.3 g

24 (日) フリの塩焼
高野豆腐の味噌煮
人参と春雨のサラダ

25 (月) 鶏肉のレモン風味焼
野菜炒め
玉子スパサラダ

26 (火) ハヤシライスのルー
切干大根の洋風きんぴら
オクラのポン酢ジュレ和え

27 (水) ロールキャベツの白味噌仕立て
大根と鶏肉のバター醤油
ゴボウのピリ辛サラダ

28 (木) あぶらかれいみりん焼
キャベツの麻婆あんかけ
コロコロ野菜のきな粉マヨ

29 (金) 照焼ハンバーグ
ツナと大豆の炒め煮
菜の花のおひたし

30 (土) 赤魚のごま醤油焼
ネギ味噌炒め
春雨と黄桃のマヨサラダ

エネルギー	261	kcal
蛋白質	16.3 g	脂質 13.4 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	300	kcal
蛋白質	11.0 g	脂質 18.8 g
炭水化物	20.3 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	207	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 10.0 g
炭水化物	22.9 g	食塩相当量 2.8 g

エネルギー	227	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 13.7 g
炭水化物	17.6 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	205	kcal
蛋白質	17.1 g	脂質 7.5 g
炭水化物	17.9 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	209	kcal
蛋白質	14.0 g	脂質 6.5 g
炭水化物	21.6 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	222	kcal
蛋白質	14.7 g	脂質 10.5 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.7 g

2023

9月 デイケアメニュー <昼食>



*** 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、
 葉味ネギ、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。



今月のイチ押しメニューは鶏肉のきのこあんです。このメニューではきのこの仲間であるきくらげが使用されています。きくらげにはきのこに多い食物繊維や水溶性ビタミンだけでなく、鉄分も含まれており、鶏肉などの動物性たんぱく質と食べると吸収率がアップします。またきのこにも食物繊維やビタミンなどが豊富に含まれています。栄養たっぷりのきのこで秋も健康に過ごしましょう。

3 (日) ポテトコロッケ
 鶏肉と大豆の生姜煮
 和風スパゲティ

4 (月) 白身魚の味噌煮
 豚肉と大根のピリ辛煮
 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け

5 (火) 焼肉塩炒め
 ジャガイモと椎茸の煮物
 青菜のわさび和え

6 (水) ささみ大葉フライ
 ナスの挽肉炒め
 ベーコンと白菜のマリネ

7 (木) 鶏団子のケチャップ煮
 豆腐と白菜のとろとろ煮
 ポテコーンサラダ

1 (金) 赤魚のみぞれ煮
 キャベツと豚肉のカキソース炒め
 菜の花のツナ炒め

エネルギー	216	kcal
蛋白質	16.6 g	脂質 9.8 g
炭水化物	15.8 g	食塩相当量 2.1 g

2 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼
 豆腐のかに風あんかけ
 野菜の三杯酢

エネルギー	228	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 11.8 g
炭水化物	20.7 g	食塩相当量 2.1 g

8 (金) ミックスカレーのルー
 野菜とハムの卵炒め
 カリフラワーのピクルス

9 (土) 赤魚の磯辺焼
 切干大根と豚肉の炒め物
 マリーネサラダ

エネルギー	322	kcal
蛋白質	11.4 g	脂質 17.0 g
炭水化物	31.1 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	196	kcal
蛋白質	17.2 g	脂質 7.5 g
炭水化物	14.7 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	311	kcal
蛋白質	12.8 g	脂質 21.3 g
炭水化物	16.1 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	280	kcal
蛋白質	13.8 g	脂質 15.6 g
炭水化物	21.5 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	278	kcal
蛋白質	9.3 g	脂質 15.0 g
炭水化物	25.9 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	257	kcal
蛋白質	8.4 g	脂質 15.0 g
炭水化物	22.2 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	238	kcal
蛋白質	13.4 g	脂質 14.8 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.7 g

10 (日) 和風おろしハンバーグ
 野菜と大豆のカレー煮
 鶏とごぼうの酢味噌和え

11 (月) ほっけ塩焼
 ナスと麩の炒め煮
 パスタのサラダ

12 (火) とんかつ
 イカと青梗菜の炒め物
 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

13 (水) 鶏肉のカレー風味焼
 ゴロゴロ野菜の塩炒め
 春雨のピーナッツ和え

14 (木) サワラの磯辺焼
 豚肉と里芋のごま煮
 オーロラマカロニサラダ

15 (金) 鶏肉と野菜の甘酢炒め
 ぜんまいとミンチの煮物
 キャベツサラダ

16 (土) 生姜焼き
 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
 若芽とパインの酢の物

エネルギー	197	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 6.6 g
炭水化物	21.9 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	255	kcal
蛋白質	13.4 g	脂質 15.2 g
炭水化物	15.8 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	299	kcal
蛋白質	18.4 g	脂質 17.0 g
炭水化物	18.1 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	263	kcal
蛋白質	14.4 g	脂質 14.2 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	304	kcal
蛋白質	17.1 g	脂質 16.3 g
炭水化物	20.7 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	195	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 9.6 g
炭水化物	15.8 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	239	kcal
蛋白質	12.3 g	脂質 9.0 g
炭水化物	26.6 g	食塩相当量 2.2 g

17 (日) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
 切干大根としらすの煮物
 青菜のマヨネーズ和え

18 (月) ロールキャベツのトマト煮込み
 金時豆煮
 菜の花とツナの辛子和え

19 (火) さば梅煮
 麩の野菜あんかけ
 切干と法蓮草のおひたし

20 (水) 豚肉とインゲンの山椒炒め
 ひじきの具だくさん煮
 キャベツと若芽のマヨネーズ和え

21 (木) 鶏のちゃんちゃん焼き
 豚挽き肉と切干大根の煮物
 ミックスマカロニサラダ

22 (金) 麻婆豆腐
 里芋のかに風あんかけ
 菜の花としめじの和え物

23 (土) 白身フライ
 キャベツと豚肉の味噌炒め
 切干と人参のハリハリ

エネルギー	304	kcal
蛋白質	11.1 g	脂質 20.1 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	214	kcal
蛋白質	10.3 g	脂質 4.9 g
炭水化物	32.4 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	225	kcal
蛋白質	11.1 g	脂質 13.5 g
炭水化物	12.7 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	279	kcal
蛋白質	10.5 g	脂質 18.5 g
炭水化物	17.3 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	239	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 13.9 g
炭水化物	16.9 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	200	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 7.3 g
炭水化物	23.9 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	343	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 22.1 g
炭水化物	21.8 g	食塩相当量 1.8 g

24 (日) 田楽煮
 白菜と青梗菜の塩あんかけ
 和風コールスロー

25 (月) アジのカレー焼
 イカときこのこのトマト煮
 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え

26 (火) 豚肉のおろし煮
 大豆と人参の煮物
 若芽と春雨のサラダ

27 (水) やわらかメンチカツ
 高野豆腐の炒り煮
 キャベツのピーナッツ和え

28 (木) 肉団子の中華炒め
 一口ナスのオランダ煮
 白菜と若芽のナムル

29 (金) 鯖の生姜煮
 スーフキャベツ
 フレンチマカロニ

30 (土) 鶏肉のきのこあん
 切干大根とベーコンの煮物
 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー	181	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 9.9 g
炭水化物	17.7 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	175	kcal
蛋白質	19.5 g	脂質 3.8 g
炭水化物	15.1 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	338	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 21.8 g
炭水化物	20.7 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	357	kcal
蛋白質	13.2 g	脂質 23.1 g
炭水化物	26.6 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	295	kcal
蛋白質	7.5 g	脂質 21.0 g
炭水化物	20.7 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	333	kcal
蛋白質	11.5 g	脂質 22.7 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	249	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 16.5 g
炭水化物	12.8 g	食塩相当量 2.0 g

2023

9月 デイケアメニュー <夕食>