



**1 (火) がんもどきの含め煮**  
白菜とミンチの中華炒め  
人参のおかかサラダ

エネルギー	142	kcal
蛋白質	7.5 g	脂質 5.6 g
炭水化物	15.0 g	食塩相当量 1.9 g

**2 (水) 白身魚のしんじょう**  
ひじきの五目煮  
一夜漬

エネルギー	113	kcal
蛋白質	3.8 g	脂質 6.6 g
炭水化物	9.8 g	食塩相当量 1.5 g

**3 (木) 玉ねぎと高野豆腐の煮物**  
キャベツの土佐煮  
蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー	149	kcal
蛋白質	10.3 g	脂質 6.2 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.5 g

**4 (金) 竹輪と玉ねぎの卵とじ**  
イカと青梗菜の炒め物  
きくらげとこんにゃくの佃煮

エネルギー	104	kcal
蛋白質	7.5 g	脂質 3.7 g
炭水化物	11.5 g	食塩相当量 1.5 g

**5 (土) 豚肉と大根の煮物**  
れんこんと人参の甘露煮  
若芽と油揚げのおひたし

エネルギー	141	kcal
蛋白質	7.8 g	脂質 5.7 g
炭水化物	15.1 g	食塩相当量 1.3 g

**6 (日) 野菜とハムの卵炒め**  
ぜんまいとミンチの煮物  
青菜のマヨネーズ和え

**7 (月) 鶏肉と大豆の生姜煮**  
さつまいと小松菜の煮物  
一夜漬

**8 (火) 大根とウインナーの洋風煮**  
なめことじゃが芋の煮物  
たたきごぼう

**9 (水) キャベツと豚肉の味噌炒め**  
さつまいと小松菜の煮浸し  
春雨のピーナッツ和え

**10 (木) 麩と大根の煮物**  
コンニャクとごぼうのきんぴら  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

**11 (金) 豚肉と厚揚げの煮物**  
キャベツとインゲンのソテー  
根菜の柚子マリネ

**12 (土) ひき肉と里芋の味噌煮**  
切干大根煮  
法蓮草とハムのマリーネ

エネルギー	170	kcal
蛋白質	6.5 g	脂質 12.0 g
炭水化物	11.1 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	150	kcal
蛋白質	9.6 g	脂質 5.8 g
炭水化物	15.3 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	124	kcal
蛋白質	3.6 g	脂質 4.1 g
炭水化物	18.9 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	168	kcal
蛋白質	9.0 g	脂質 7.3 g
炭水化物	16.4 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	135	kcal
蛋白質	5.0 g	脂質 8.1 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	143	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 7.1 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	128	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 3.2 g
炭水化物	19.4 g	食塩相当量 1.9 g

**13 (日) イカと白菜の中華煮**  
一口ナスのオランダ煮  
蒸し鶏とぜんまいのマリーネ

**14 (月) さつまいと豚肉の揚煮**  
食べるトマトスープ  
菜の花とツナの辛子和え

**15 (火) スクラップルエッグ**  
ポテトチキン  
キャロットラペ

**16 (水) 高野豆腐と法蓮草の含め煮**  
竹の子と豚肉の味噌煮  
一夜漬

**17 (木) 大根と鶏肉のごま味噌煮**  
インゲンと人参のグラッセ  
キャベツとツナのナムル

**18 (金) 油揚げの玉子とじ**  
マカロニトマト炒め  
切干と法蓮草のおひたし

**19 (土) 豚すき風煮物**  
ふきの含め煮  
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

エネルギー	140	kcal
蛋白質	7.5 g	脂質 7.7 g
炭水化物	10.6 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	158	kcal
蛋白質	8.1 g	脂質 5.6 g
炭水化物	20.2 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	217	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 13.9 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 1.0 g

エネルギー	90	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 3.4 g
炭水化物	9.0 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	107	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 4.6 g
炭水化物	10.3 g	食塩相当量 1.0 g

エネルギー	145	kcal
蛋白質	6.9 g	脂質 5.4 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	125	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 5.0 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 1.5 g

**20 (日) 玉ねぎと高野豆腐の煮物**  
きくらげとこんにゃくの佃煮  
若芽と蒲鉾のわさびマヨ

**21 (月) 鶏大豆**  
竹輪のごま炒め  
白菜のスーフ煮

**22 (火) 和風ポトフ**  
人参しりしり  
大根と青菜の柚子和え

**23 (水) 寄せ豆腐のうすあん**  
キャベツの土佐煮  
若芽ともやしの酢の物

**24 (木) キャベツと豚肉の味噌炒め**  
きんぴら  
切干と人参のハリハリ

**25 (金) 肉団子と白菜の煮物**  
ふきと人参の甘露煮  
昆布の佃煮

**26 (土) 大根と豚肉の甘辛煮**  
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め  
キャベツとベーコンのごま酢和え

エネルギー	185	kcal
蛋白質	9.3 g	脂質 11.1 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	167	kcal
蛋白質	11.6 g	脂質 6.7 g
炭水化物	14.5 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	104	kcal
蛋白質	4.4 g	脂質 2.2 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	135	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 7.6 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	151	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 6.8 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	100	kcal
蛋白質	4.3 g	脂質 3.2 g
炭水化物	14.4 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	186	kcal
蛋白質	7.9 g	脂質 10.8 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.7 g

**27 (日) 白菜と麩の玉子とじ**  
ひじきと挽肉の炒め煮  
一夜漬

**28 (月) 白身魚のしんじょう**  
きんぴられんこん  
キャベツの漬物柚子風味

**29 (火) 豚肉と野菜の生姜炒め**  
白滝とチンゲン菜の煮物  
大根なます

**30 (水) 大根と竹輪の煮物**  
キャベツとベーコンの炒め物  
バジルポテトチキン

**31 (木) イカとじゃが芋の煮物**  
白菜のとろみ煮  
ひじきとごぼうのナムル

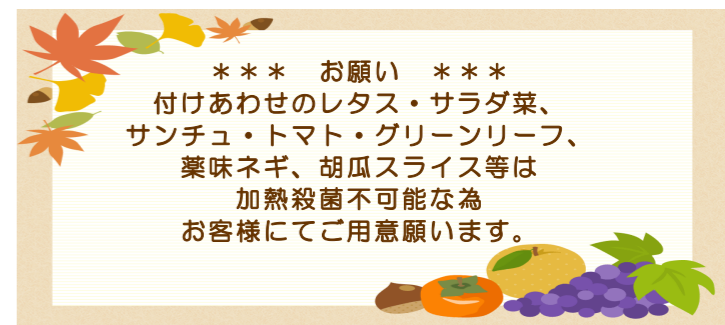
エネルギー	99	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 4.4 g
炭水化物	9.1 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	125	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.9 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	140	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 5.9 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	159	kcal
蛋白質	7.2 g	脂質 7.8 g
炭水化物	14.9 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	110	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 1.8 g
炭水化物	17.7 g	食塩相当量 1.4 g



2024

10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。



# 10月

- 1 (火) フリの磯辺焼**  
とうふのかに玉あんかけ  
キャベツサラダ
- 2 (水) 鶏のカレー照煮込み**  
竹輪とキャベツのバター醤油炒め  
春雨とツナのサラダ
- 3 (木) 生姜焼き**  
豚挽き肉と切干大根の煮物  
若芽とパインの酢の物
- 4 (金) カゴカマス照焼**  
ごぼう大豆  
コールスローサラダ
- 5 (土) 牛肉と豆腐のとろみ煮**  
枝豆入り麻婆なす  
菜の花としめじの和え物

エネルギー 241 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 281 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 292 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 20.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
---	---	--	---	---

- 6 (日) 鶏肉のマーマレード煮**  
五目うの花  
切干と人参のハリハリ
- 7 (月) 赤魚のみぞれ煮**  
ナスの挽肉炒め  
ひじきの柚子胡椒マヨ

- 8 (火) 鶏の天ぷら** 天ぷらのタレ  
豚肉のチリソース炒め  
青菜のおかかマヨネーズ和え
- 9 (水) オニオンソースハンバーグ**  
五目炒め煮  
バンバンジーサラダ
- 10 (木) 豚キムチ**  
大根と竹輪の煮物  
おからのサラダ
- 11 (金) ポテトコロケ**  
春雨と鶏肉の煮物  
若芽とオクラの酢の物
- 12 (土) 豚肉と茄子の中華炒め**  
豆腐のかに風あんかけ  
ひじきとごぼうのナムル

エネルギー 200 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 250 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
---	---	---	--	---	--	---

- 13 (日) 根菜と肉団子の和風生姜スープ**  
豚肉とキャベツのごま風味炒め  
フレンチマカロニ
- 14 (月) 鶏のちゃんちゃん焼き**  
じゃが芋とひじきの煮物  
切干大根と枝豆の中華和え
- 15 (火) 白身魚のみぞれ煮**  
金時豆煮  
キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け
- 16 (水) とんかつ**  
切干と挽肉のオイスター炒め  
青梗菜の中華和え
- 17 (木) 麻婆豆腐**  
竹輪とキャベツのバター醤油炒め  
細切りポテトの辛子マヨ
- 18 (金) サワラの磯辺焼**  
野菜炒め  
ごぼうのごま酢和え
- 19 (土) 天津飯の具(関西風)**  
カリフラワーとウインナーのカレー煮  
枝豆とオクラのおかか和え

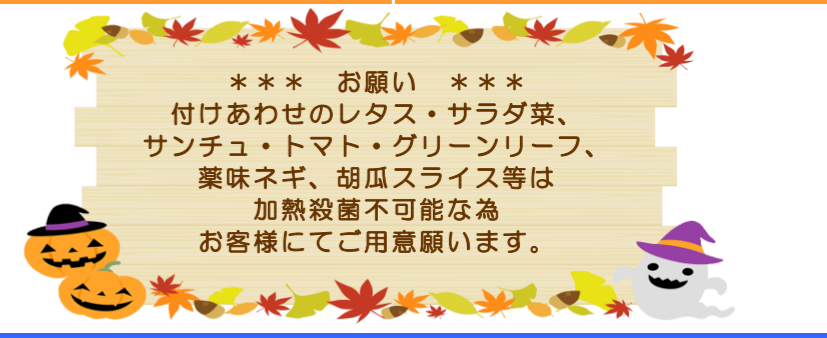
エネルギー 284 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 0.9 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 257 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
--	---	--	---	---	--	---

- 20 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め**  
ツナじゃがバター  
キャベツのピーナッツ和え
- 21 (月) キャベツと豚肉の塩あんかけ**  
担々風春雨  
大根の甘酢漬け
- 22 (火) 赤魚の生姜煮**  
れんごんの五目炒め煮  
さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え
- 23 (水) 大根とつくねの煮物**  
白菜と揚げの旨煮  
コロコロ野菜のきな粉マヨ
- 24 (木) えびカツ**  
きのこ油揚げの甘辛炒め  
オーロラマカロニサラダ
- 25 (金) フリのごま醤油焼**  
ジャガイモのそぼろ煮  
春雨の中華和え
- 26 (土) ロールキャベツの赤ワイン煮**  
大豆と椎茸の煮物  
わかめとパプリカの和え物

エネルギー 218 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
---	--	---	--	---	---	---

- 27 (日) 豚肉とキャベツのトマトソース**  
春雨のごま炒め  
青のりポテトサラダ
- 28 (月) 肉じゃが**  
ぜんまいとミンチの煮物  
マカロニマリーネサラダ
- 29 (火) バーベキューチキン**  
高野豆腐の炒り煮  
人参と春雨のサラダ
- 30 (水) キーマカレーのルー**  
切干とインゲンの煮物  
コールスローサラダ
- 31 (木) 豆腐ハンバーグのきのこあん**  
鶏ミンチと小松菜の煮物  
春雨のサラダ

エネルギー 282 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 241 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
--	---	---	--	--



# 2024 10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。





\*\*\* 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。

**6 (日)** ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん  
 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め  
 梅和えスパゲティ

**7 (月)** ミックスカレーのルー  
 麩の野菜あんかけ  
 春雨の酢の物

**1 (火)** 焼肉塩炒め  
 大豆と椎茸の煮物  
 切干大根の酢の物

エネルギー	296	kcal
蛋白質	15.9 g	脂質 17.6 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.7 g

**2 (水)** ハッシュドポークのルー  
 里芋のおろし煮  
 コーンと挽肉の炒め物

エネルギー	247	kcal
蛋白質	12.0 g	脂質 10.2 g
炭水化物	26.8 g	食塩相当量 2.3 g

**3 (木)** 鯖のごま焼  
 鶏ミンチと小松菜の煮物  
 なすのトロトロ生姜煮

エネルギー	308	kcal
蛋白質	14.4 g	脂質 21.7 g
炭水化物	12.6 g	食塩相当量 1.8 g

**4 (金)** キャベツメンチ  
 ひじきとさつまいもの煮物  
 ミックスマカロニサラダ

エネルギー	341	kcal
蛋白質	9.5 g	脂質 21.8 g
炭水化物	26.3 g	食塩相当量 1.6 g

**5 (土)** メバルのバジルオリーブ焼  
 春雨の五目炒め  
 玉ねぎと蒸し鶏のナムル

エネルギー	178	kcal
蛋白質	14.3 g	脂質 5.8 g
炭水化物	17.6 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	270	kcal
蛋白質	10.2 g	脂質 14.4 g
炭水化物	24.5 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	231	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 10.6 g
炭水化物	26.3 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	278	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 14.1 g
炭水化物	25.3 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	288	kcal
蛋白質	9.4 g	脂質 18.3 g
炭水化物	21.7 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	173	kcal
蛋白質	16.0 g	脂質 7.3 g
炭水化物	10.6 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	296	kcal
蛋白質	16.0 g	脂質 18.1 g
炭水化物	16.9 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	235	kcal
蛋白質	14.4 g	脂質 11.2 g
炭水化物	17.5 g	食塩相当量 1.8 g

**13 (日)** あぶらかれいみりん焼  
 大豆としらすの甘辛煮  
 麩と若芽の酢の物

**14 (月)** やわらかメンチカツ  
 鶏と大根の味噌煮  
 和風スパゲティ

**15 (火)** ロールキャベツの白味噌仕立て  
 なすのミートソース煮  
 ゴボウのピリ辛サラダ

**16 (水)** 鶏肉とさつまいもの韓国風炒め  
 ひじきと大豆の煮物  
 キャベツの白だし和え

**17 (木)** 赤魚のごま焼  
 豚肉と大根のピリ辛煮  
 若芽と春雨のサラダ

**18 (金)** ポークチャップ  
 ジャーマンポテト  
 和風コールスロー

**19 (土)** フリの塩焼  
 ネギ味噌炒め  
 ハムと春雨のサラダ

エネルギー	188	kcal
蛋白質	19.9 g	脂質 5.1 g
炭水化物	15.7 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	323	kcal
蛋白質	11.3 g	脂質 17.8 g
炭水化物	29.4 g	食塩相当量 2.5 g

エネルギー	252	kcal
蛋白質	5.6 g	脂質 17.4 g
炭水化物	18.7 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	216	kcal
蛋白質	9.6 g	脂質 9.9 g
炭水化物	22.6 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	229	kcal
蛋白質	13.9 g	脂質 12.2 g
炭水化物	15.8 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	325	kcal
蛋白質	12.3 g	脂質 19.5 g
炭水化物	25.0 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	247	kcal
蛋白質	17.3 g	脂質 11.3 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.6 g

**20 (日)** 照焼ハンバーグ  
 ひじきの五目煮  
 玉子スパサラダ

**21 (月)** さばみりん干焼  
 白菜とミンチの中華炒め  
 キャベツサラダ

**22 (火)** ヤンニョムチキン風  
 豚肉と大根の煮物  
 スパゲティサラダ

**23 (水)** アジの幽庵焼  
 キャベツと春雨のカレー炒め  
 おからと玉ねぎのサラダ

**24 (木)** ハヤシライスのルー  
 ツナと大豆の炒め煮  
 カリフラワーの甘酢漬け

**25 (金)** チキンピカタ  
 ナスと麩の炒め煮  
 マリーネサラダ

**26 (土)** サワラの照焼  
 鶏肉のすき焼煮  
 スパマト炒め

エネルギー	294	kcal
蛋白質	10.9 g	脂質 14.2 g
炭水化物	27.1 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	280	kcal
蛋白質	12.5 g	脂質 17.7 g
炭水化物	16.6 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	371	kcal
蛋白質	15.7 g	脂質 23.7 g
炭水化物	21.7 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	267	kcal
蛋白質	14.4 g	脂質 14.9 g
炭水化物	18.6 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	273	kcal
蛋白質	12.9 g	脂質 11.8 g
炭水化物	30.1 g	食塩相当量 2.7 g

エネルギー	319	kcal
蛋白質	12.2 g	脂質 22.2 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	265	kcal
蛋白質	16.4 g	脂質 11.0 g
炭水化物	22.7 g	食塩相当量 2.1 g

**27 (日)** ささみ大葉フライ  
 高野豆腐の味噌煮  
 鶏肉とオクラの中華風

**28 (月)** 肉団子の中華炒め  
 鶏とほろと大豆の煮物  
 切干と法蓮草のごまマヨネーズ

**29 (火)** さば塩焼  
 キャベツの麻婆あんかけ  
 若芽とパインの酢の物

**30 (水)** ポークジンジャー  
 ナスの挽肉炒め  
 四色なます

**31 (木)** 鶏のごまタレ煮  
 大豆と人参の煮物  
 オクラとツナの辛み和え

エネルギー	267	kcal
蛋白質	17.5 g	脂質 11.8 g
炭水化物	22.2 g	食塩相当量 2.0 g


エネルギー	295	kcal
蛋白質	14.8 g	脂質 16.4 g
炭水化物	22.5 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	259	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 16.7 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	253	kcal
蛋白質	12.4 g	脂質 13.5 g
炭水化物	20.3 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	233	kcal
蛋白質	16.6 g	脂質 12.3 g
炭水化物	14.4 g	食塩相当量 1.5 g

今月のイチ押し



今月の一押しメニューは鶏肉とさつまいもの韓国風炒めです。  
 食物繊維が豊富に含まれ、お通じの改善に効果的です。また皮には肉質部よりもカルシウムが多く含まれています。  
 栄養たっぷりの旬のさつまいもをぜひ味わってみてください。

# 2024 10月 デイケアメニュー 〈夕食〉