＊＊＊　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（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
ごはん・味噌汁

エネルギー 417 kcal
蛋白質 15.6 g　脂質 7.4 g
炭水化物 69.4 g　食塩相当量 2.4 g

2（土） がんもと白菜の煮物
中華うま煮
春雨のサラダ
ごはん・味噌汁

エネルギー 482 kcal
蛋白質 12.6 g　脂質 14.9 g
炭水化物 70.7 g　食塩相当量 3.0 g

3（日） 里芋のそぼろ煮
法蓮草と油揚の煮物
ごぼうのごま酢和え
ごはん・味噌汁

エネルギー 405 kcal
蛋白質 12.1 g　脂質 3.5 g
炭水化物 79.2 g　食塩相当量 3.0 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 382 kcal
蛋白質 14.6 g　脂質 3.3 g
炭水化物 71.2 g　食塩相当量 2.7 g

5（火） 豚肉と南瓜の甘酢炒め
ごぼう大豆
三色炒め煮
ごはん・味噌汁

エネルギー 477 kcal
蛋白質 17.9 g　脂質 9.1 g
炭水化物 77.2 g　食塩相当量 2.7 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 401 kcal
蛋白質 13.3 g　脂質 5.3 g
炭水化物 73.6 g　食塩相当量 2.6 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 391 kcal
蛋白質 12.6 g　脂質 5.3 g
炭水化物 70.9 g　食塩相当量 2.4 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 371 kcal
蛋白質 12.1 g　脂質 4.0 g
炭水化物 70.3 g　食塩相当量 3.1 g

9（土） 豚肉としめじの生姜炒め
白花豆煮
一夜漬
ごはん・味噌汁

エネルギー 432 kcal
蛋白質 14.5 g　脂質 5.7 g
炭水化物 78.0 g　食塩相当量 2.4 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
ごはん・味噌汁

エネルギー 459 kcal
蛋白質 14.6 g　脂質 10.2 g
炭水化物 74.2 g　食塩相当量 2.8 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 426 kcal
蛋白質 10.5 g　脂質 10.1 g
炭水化物 70.5 g　食塩相当量 2.2 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 405 kcal
蛋白質 9.9 g　脂質 8.2 g
炭水化物 69.9 g　食塩相当量 3.0 g

13（水） 麩の玉子とじ
大根と椎茸の煮物
一夜漬
ごはん・味噌汁

エネルギー 358 kcal
蛋白質 9.9 g　脂質 5.2 g
炭水化物 66.3 g　食塩相当量 2.5 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 401 kcal
蛋白質 10.9 g　脂質 5.5 g
炭水化物 75.0 g　食塩相当量 2.8 g

15（金） 玉ねぎと高野豆腐の煮物
白菜のとろみ煮
きくらげとこんにゃくの佃煮
ごはん・味噌汁

エネルギー 413 kcal
蛋白質 14.7 g　脂質 7.0 g
炭水化物 69.3 g　食塩相当量 2.5 g

16（土） 麩と大根の煮物
れんこんとさつま揚の煮物
キャベツの漬物柚子風味
ごはん・味噌汁

エネルギー 355 kcal
蛋白質 9.8 g　脂質 2.5 g
炭水化物 70.7 g　食塩相当量 2.5 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
ごはん・味噌汁

エネルギー 397 kcal
蛋白質 11.5 g　脂質 5.1 g
炭水化物 74.5 g　食塩相当量 2.3 g

18（月） 豚すき風煮物
大根と竹輪の煮物
キャロットラペ
ごはん・味噌汁

エネルギー 413 kcal
蛋白質 12.3 g　脂質 6.1 g
炭水化物 74.4 g　食塩相当量 2.6 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 411 kcal
蛋白質 11.5 g　脂質 8.9 g
炭水化物 69.2 g　食塩相当量 2.8 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 393 kcal
蛋白質 13.2 g　脂質 4.9 g
炭水化物 72.5 g　食塩相当量 2.7 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 341 kcal
蛋白質 11.6 g　脂質 2.8 g
炭水化物 65.5 g　食塩相当量 2.6 g

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け
ごはん・味噌汁

エネルギー 412 kcal
蛋白質 10.5 g　脂質 10.8 g
炭水化物 66.4 g　食塩相当量 1.7 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 384 kcal
蛋白質 10.9 g　脂質 6.0 g
炭水化物 68.6 g　食塩相当量 2.5 g

24（日） 鶏肉と大豆の生姜煮
ナスの油炒め
一夜漬
ごはん・味噌汁

エネルギー 455 kcal
蛋白質 15.8 g　脂質 12.5 g
炭水化物 68.1 g　食塩相当量 2.3 g

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

エネルギー 424 kcal
蛋白質 12.4 g　脂質 7.9 g
炭水化物 73.9 g　食塩相当量 2.3 g

26（火） 法蓮草と豆腐の卵とじ
ふきの含め煮
椎茸昆布
ごはん・味噌汁

エネルギー 375 kcal
蛋白質 13.6 g　脂質 4.8 g
炭水化物 68.1 g　食塩相当量 2.8 g

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
ごはん・味噌汁

エネルギー 423 kcal
蛋白質 13.4 g　脂質 3.1 g
炭水化物 82.6 g　食塩相当量 2.5 g

28（木） 厚揚げときのこのおろし煮
里芋のそぼろ煮
白滝とチンゲン菜の煮物
ごはん・味噌汁

エネルギー 384 kcal
蛋白質 10.6 g　脂質 3.8 g
炭水化物 74.7 g　食塩相当量 2.7 g

29（金） 鶏ごぼう
ひじきとベーコンの煮物
野菜の三杯酢
ごはん・味噌汁

エネルギー 419 kcal
蛋白質 13.7 g　脂質 7.1 g
炭水化物 71.9 g　食塩相当量 2.7 g

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け
ごはん・味噌汁

エネルギー 413 kcal
蛋白質 9.7 g　脂質 8.8 g
炭水化物 71.5 g　食塩相当量 2.4 g

2023 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もあります。

＊＊＊　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
お客様にてご用意願います。

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 571 kcal
蛋白質 11.5 g　脂質 21.8 g
炭水化物 80.7 g　食塩相当量 2.8 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
ごはん・味噌汁
エネルギー 490 kcal
蛋白質 22.0 g　脂質 10.5 g
炭水化物 74.1 g　食塩相当量 3.1 g

3（日）2種豆腐のゴーヤチャンプルー
麩の野菜あんかけ
キャベツとツナのナムル
ごはん・味噌汁
エネルギー 490 kcal
蛋白質 17.4 g　脂質 14.4 g
炭水化物 69.5 g　食塩相当量 2.8 g

4（月）チキンピカタ
春雨の五目炒め
れんこんサラダ
ごはん・味噌汁
エネルギー 599 kcal
蛋白質 17.8 g　脂質 21.2 g
炭水化物 81.4 g　食塩相当量 3.1 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 488 kcal
蛋白質 21.1 g　脂質 8.5 g
炭水化物 76.7 g　食塩相当量 2.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 477 kcal
蛋白質 14.4 g　脂質 12.8 g
炭水化物 75.5 g　食塩相当量 2.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 494 kcal
蛋白質 18.5 g　脂質 11.4 g
炭水化物 77.4 g　食塩相当量 3.1 g

8（金）ブリのごま焼
蕪のそぼろ煮
マカロニサラダ
ごはん・味噌汁
エネルギー 550 kcal
蛋白質 19.7 g　脂質 17.7 g
炭水化物 74.1 g　食塩相当量 2.7 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 475 kcal
蛋白質 14.4 g　脂質 11.3 g
炭水化物 75.7 g　食塩相当量 3.1 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
ごはん・味噌汁
エネルギー 545 kcal
蛋白質 15.3 g　脂質 17.9 g
炭水化物 77.3 g　食塩相当量 3.3 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 535 kcal
蛋白質 18.0 g　脂質 14.8 g
炭水化物 78.3 g　食塩相当量 3.1 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 495 kcal
蛋白質 20.8 g　脂質 9.1 g
炭水化物 79.8 g　食塩相当量 3.5 g

セレクトメニュー

14（木）ハッシュドポーク
切干と小松菜の煮物
鶏肉とオクラの中華風
味噌汁
エネルギー 488 kcal
蛋白質 17.6 g　脂質 10.8 g
炭水化物 78.0 g　食塩相当量 3.6 g

15（金）キャベツメンチ
鶏大豆
野菜のおひたし
ごはん・味噌汁
エネルギー 575 kcal
蛋白質 18.5 g　脂質 17.3 g
炭水化物 82.9 g　食塩相当量 2.8 g

16（土）ブリのごま醤油焼
鶏ミンチと小松菜の煮物
春雨とツナのサラダ
ごはん・味噌汁
エネルギー 596 kcal
蛋白質 23.9 g　脂質 21.9 g
炭水化物 71.6 g　食塩相当量 2.9 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
ごはん・味噌汁
エネルギー 461 kcal
蛋白質 19.6 g　脂質 6.2 g
炭水化物 80.4 g　食塩相当量 2.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 609 kcal
蛋白質 20.0 g　脂質 24.6 g
炭水化物 75.2 g　食塩相当量 2.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 557 kcal
蛋白質 19.2 g　脂質 17.3 g
炭水化物 78.5 g　食塩相当量 2.9 g

20（水）ホッケの照焼
炒り豆腐
れんこんサラダ
ごはん・味噌汁
エネルギー 488 kcal
蛋白質 21.0 g　脂質 12.0 g
炭水化物 71.0 g　食塩相当量 2.7 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 578 kcal
蛋白質 22.9 g　脂質 19.0 g
炭水化物 76.0 g　食塩相当量 3.1 g

22（金）ポークチャップ
竹輪の五色きんぴら
春雨のサラダ
ごはん・味噌汁
エネルギー 617 kcal
蛋白質 20.5 g　脂質 20.5 g
炭水化物 83.4 g　食塩相当量 3.5 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 467 kcal
蛋白質 17.3 g　脂質 10.0 g
炭水化物 75.1 g　食塩相当量 3.4 g

24（日）ブリの塩焼
高野豆腐の味噌煮
人参と春雨のサラダ
ごはん・味噌汁
エネルギー 527 kcal
蛋白質 22.1 g　脂質 14.3 g
炭水化物 73.6 g　食塩相当量 2.7 g

25（月）鶏肉のレモン風味焼
野菜炒め
玉子スパサラダ
ごはん・味噌汁
エネルギー 573 kcal
蛋白質 17.1 g　脂質 19.8 g
炭水化物 77.5 g　食塩相当量 3.0 g

26（火）ハヤシライス
切干大根の洋風きんぴら
オクラのポン酢ジュレ和え
味噌汁
エネルギー 482 kcal
蛋白質 13.4 g　脂質 10.9 g
炭水化物 81.2 g　食塩相当量 4.0 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 504 kcal
蛋白質 14.9 g　脂質 14.7 g
炭水化物 75.7 g　食塩相当量 2.8 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 481 kcal
蛋白質 23.5 g　脂質 9.2 g
炭水化物 74.1 g　食塩相当量 2.4 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 486 kcal
蛋白質 20.2 g　脂質 7.5 g
炭水化物 79.7 g　食塩相当量 3.1 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 488 kcal
蛋白質 20.4 g　脂質 11.4 g
炭水化物 73.7 g　食塩相当量 2.8 g

2023 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もあります。

＊＊＊　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。またえのき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。

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 493 kcal
蛋白質 22.9 g　脂質 10.8 g
炭水化物 73.9 g　食塩相当量 3.3 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
ごはん・味噌汁
エネルギー 495 kcal
蛋白質 15.1 g　脂質 12.7 g
炭水化物 77.2 g　食塩相当量 3.2 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 598 kcal
蛋白質 17.8 g　脂質 18.7 g
炭水化物 87.5 g　食塩相当量 3.0 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 473 kcal
蛋白質 23.4 g　脂質 8.5 g
炭水化物 72.8 g　食塩相当量 3.2 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 578 kcal
蛋白質 18.5 g　脂質 22.2 g
炭水化物 72.5 g　食塩相当量 3.0 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 547 kcal
蛋白質 19.6 g　脂質 16.5 g
炭水化物 78.0 g　食塩相当量 3.0 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 548 kcal
蛋白質 15.1 g　脂質 15.9 g
炭水化物 83.1 g　食塩相当量 3.3 g

8（金）ミックスカレー
野菜とハムの卵炒め
カリフラワーのピクルス
味噌汁
エネルギー 530 kcal
蛋白質 14.6 g　脂質 16.0 g
炭水化物 79.5 g　食塩相当量 3.2 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 508 kcal
蛋白質 19.2 g　脂質 15.7 g
炭水化物 68.7 g　食塩相当量 2.9 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
ごはん・味噌汁
エネルギー 463 kcal
蛋白質 16.8 g　脂質 7.5 g
炭水化物 78.3 g　食塩相当量 2.6 g

11（月）ほっけ塩焼
ナスと麸の炒め煮
パスタのサラダ
きのこごはん・味噌汁
エネルギー 549 kcal
蛋白質 21.5 g　脂質 17.0 g
炭水化物 75.7 g　食塩相当量 3.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 566 kcal
蛋白質 24.0 g　脂質 17.9 g
炭水化物 74.6 g　食塩相当量 2.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 533 kcal
蛋白質 20.3 g　脂質 15.1 g
炭水化物 76.2 g　食塩相当量 3.3 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 580 kcal
蛋白質 23.5 g　脂質 18.0 g
炭水化物 77.1 g　食塩相当量 3.0 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 461 kcal
蛋白質 17.0 g　脂質 10.5 g
炭水化物 72.2 g　食塩相当量 3.0 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 512 kcal
蛋白質 18.4 g　脂質 10.0 g
炭水化物 83.8 g　食塩相当量 3.3 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
ごはん・味噌汁
エネルギー 571 kcal
蛋白質 17.0 g　脂質 21.0 g
炭水化物 75.7 g　食塩相当量 3.3 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 486 kcal
蛋白質 16.5 g　脂質 5.9 g
炭水化物 89.6 g　食塩相当量 3.2 g

19（火）さば梅煮
麸の野菜あんかけ
切干と法蓮草のおひたし
ごはん・味噌汁
エネルギー 496 kcal
蛋白質 16.8 g　脂質 14.4 g
炭水化物 70.0 g　食塩相当量 2.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 546 kcal
蛋白質 16.5 g　脂質 19.4 g
炭水化物 73.8 g　食塩相当量 3.0 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 512 kcal
蛋白質 16.2 g　脂質 14.9 g
炭水化物 74.2 g　食塩相当量 2.9 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 465 kcal
蛋白質 17.5 g　脂質 8.2 g
炭水化物 80.2 g　食塩相当量 3.5 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 608 kcal
蛋白質 19.2 g　脂質 23.0 g
炭水化物 78.1 g　食塩相当量 3.0 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
ごはん・味噌汁
エネルギー 453 kcal
蛋白質 12.6 g　脂質 10.9 g
炭水化物 74.7 g　食塩相当量 3.1 g

25（月）アジのカレー焼
イカときのこのトマト煮
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
ごはん・味噌汁
エネルギー 453 kcal
蛋白質 26.1 g　脂質 5.5 g
炭水化物 71.7 g　食塩相当量 3.3 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 608 kcal
蛋白質 19.3 g　脂質 22.7 g
炭水化物 77.9 g　食塩相当量 2.8 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 624 kcal
蛋白質 18.8 g　脂質 24.0 g
炭水化物 83.1 g　食塩相当量 3.2 g

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
ごはん・味噌汁
エネルギー 568 kcal
蛋白質 13.7 g　脂質 22.0 g
炭水化物 77.9 g　食塩相当量 3.2 g

29（金）鯖の生姜煮
スープキャベツ
フレンチマカロニ
ごはん・味噌汁
エネルギー 599 kcal
蛋白質 17.2 g　脂質 23.6 g
炭水化物 75.2 g　食塩相当量 2.6 g

30（土）鶏肉のきのこあん
イチ押し
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
ごはん・味噌汁
エネルギー 526 kcal
蛋白質 18.1 g　脂質 18.2 g
炭水化物 69.3 g　食塩相当量 3.1 g

2023 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もあります。