



1 (月) 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 大根なます	2 (火) 竹輪とインゲンの玉子とし フロッコリーの煮物 一夜漬	3 (水) 温野菜のシーザードレッシング スパゲティイタリアン コーンソテー	4 (木) ツナの玉子とし カリフラワーの煮物 切干と人参のハリハリ	5 (金) 豚肉としめじの生姜バター風味 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味	6 (土) 寄せ豆腐のうすあん 白菜とミンチの中華炒め 大根の塩昆布和え
--	---	---	---	--	---

エネルギー 148 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.7 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 7.6 g 炭水化物 12.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.8 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.6 g
---	--	--	---	---	---

7 (日) スクランブルエッグ
ゴロゴロポタージュ
法蓮草ソテー

8 (月) 鶏大豆 かぼちゃのゴマ煮 一夜漬	9 (火) 青菜と玉子のマヨネーズ和え 白菜のスーフ煮 マッシュポテト	10 (水) 鶏肉と小松菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ 人参の炒りたら子	11 (木) ウィンナーポトフ インゲンとえのきの炒め物 フレンチマカロニ	12 (金) ミートインオムレツ チンゲン菜とピーマンのソテー フロッコリーのカニカママヨネーズ	13 (土) がんもどきの含め煮 ふきのきんぴら 一夜漬
-------------------------------------	--	--	--	---	---

エネルギー 153 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 8.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 8.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.0 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 2.2 g
---	---	--	--	--	--	---

14 (日) 焼豆腐の含め煮
赤玉南瓜煮
和風サラダ

15 (月) 車麩の玉子とし さっぱりポテトサラダ 椎茸昆布	16 (火) 豚肉と厚揚げの煮物 竹輪のごま炒め 一夜漬	17 (水) 大根と鶏肉のマーガリン風味 切昆布煮 人参と春雨のサラダ	18 (木) 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え	19 (金) 鶏肉と大豆の生姜煮 チンゲン菜の明太炒め 一夜漬	20 (土) フロッコリーの玉子とし 五色きんぴら キャベツの塩昆布和え
---	---	--	---	--	---

エネルギー 156 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 4.9 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 5.3 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.2 g
---	---	---	---	---	---	---

21 (日) ジャガ芋テミグラスソース
荒挽きウィンナー
インゲンのごま和え

22 (月) スクランブルエッグ 菜の花のクリーム煮 マッシュポテト	23 (火) 鶏じゃが煮 コーンと挽肉の炒め物 若芽の明太和え	24 (水) しめじの中華玉子とし ぜんまい煮 一夜漬	25 (木) 高野豆腐と法蓮草の含め煮 切干と挽肉のオイスター炒め 人参の炒りたら子	26 (金) ツナの玉子とし 赤玉南瓜のカレー煮 白菜と若芽のナムル	27 (土) 食べるトマトスーフ ウィンナーとときのこの炒め物 マカロニとパプリカのサラダ
---	--	--	---	---	--

エネルギー 204 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
--	--	---	---	---	---	--

28 (日) チーズオムレツ
ジャガ芋ソテー
フロッコリーとハムのクリーム煮

29 (月) 春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 一夜漬	30 (火) 温野菜のシーザードレッシング ゴボウとベーコンのトマト炒め コーンソテー
---	--

エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 61 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 2.0 g 炭水化物 9.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.1 g
---	---	---



*** 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。

2019 4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。



- 1 (月) ポークジンジャー**
鶏ミンチと小松菜の煮物
れんこんサラダ
- 2 (火) メバルのバジルオリーブ焼**
豚肉とキャベツのごま風味炒め
白花豆煮
- 3 (水) 豆腐ハンバーグきのこあん**
鶏肉と野菜のクリーム煮込み
ハムと春雨のサラダ
- 4 (木) メンチカツ**
高野豆腐の味噌煮
法蓮草のおひたし
- 5 (金) 大根と肉団子の煮物**
春雨の五目炒め
春菊のごまポン酢和え
- 6 (土) サワラの磯辺焼**
さつまいもと豚肉の揚煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー 293 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 273 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 238 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 6.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
---	--	---	---	---	--

- 7 (日) マイルドカレーのルー**
青菜とカリフラワーの塩炒め
蒸し鶏の醤油マヨネーズ
- 8 (月) アジのみりん焼**
ジャガ芋とえのきの煮物
ゴボウのピリ辛サラダ
- 9 (火) 鶏肉のマーマレード煮**
春雨としめじの炒め物
竹輪と菜の花の煮物
- 10 (水) ロールキャベツのクリーム煮**
野菜のバジルチーズ焼き
法蓮草のごまマヨネーズ
- 11 (木) ハニーマスタードチキン**
ひじきとベーコンの煮物
三色和え
- 12 (金) 餃子・焼売セット**
マーボ春雨
さつまいもとツナの青じそサラダ
- 13 (土) 和風煮込みハンバーグ**
ゴロゴロ野菜の塩炒め
昆布と大豆の煮物

エネルギー 354 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 22.8 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
---	---	---	--	--	--	---

- 14 (日) ホキのガーリックオイル焼き**
スッキーニのトマト炒め
コールスローサラダ
- 15 (月) 肉団子のホイコーロー**
さつまいもの甘露煮
若芽の酢の物
- 16 (火) 親子丼の具**
油揚げと菜の花の煮物
ひじきと大豆の煮物
- 17 (水) 揚げ豆腐の挽肉あん**
さつまいもの味噌炒め
白菜のおかかポン酢和え
- 18 (木) サワラの梅タレ焼**
ジャガ芋としめじの煮物
四色なます
- 19 (金) 肉カボチャ**
厚揚げとふきの煮物
春雨とツナのサラダ
- 20 (土) 白身魚の和風あん**
野菜のおろし煮
白花豆煮

エネルギー 195 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 4.4 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 302 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.6 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 1.4 g
---	---	---	---	--	--	--

- 21 (日) トマト煮込みハンバーグ**
大根とベーコンの煮物
青菜のわさび和え
- 22 (月) カルビ丼の具**
炒り豆腐
なすの中華風南蛮漬け
- 23 (火) 赤魚の生姜煮**
菜の花のツナ炒め
かぼちゃのオリーブサラダ
- 24 (水) 和風唐揚げ**
豆腐のかに風あんかけ
ベーコンと白菜のマリネ
- 25 (木) 大根とつくねの煮物**
ジャガ玉煮
レインボーサラダ
- 26 (金) 鯖のみぞれ煮**
切昆布としめじの煮物
カリフラワーの甘酢漬け
- 27 (土) 鶏肉の韓国風炒め**
白菜と厚揚げの中華そば煮
さつまいもとツナの青じそサラダ

エネルギー 220 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 244 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 299 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.6 g
---	---	---	---	--	---	---

- 28 (日) ハヤシライスのルー**
ツナと大豆の炒め煮
菜の花のおひたし
- 29 (月) フリのごま焼**
ジャガイモと椎茸の煮物
麩と若芽の酢の物
- 30 (火) 根菜と肉団子の和風生姜スープ**
塩野菜炒め
金時豆煮

エネルギー 266 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 207 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 2.3 g
---	--	---



*** 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。

2019 4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。



- 1 (月)** さわら白醤油焼
中華うま煮
バンバンジーサラダ
- 2 (火)** ナスと鶏肉のしぎ焼
ひじきとさつま揚げの煮物
南瓜のピーナツ和え
- 3 (水)** さば塩焼
菜の花のツナ炒め
野菜の三杯酢
- 4 (木)** 鶏の酒蒸し香味ソース
れんこんと油揚げの煮物
ポテトサラダ
- 5 (金)** 赤魚の甘辛タレ
里芋のかに風あんかけ
野菜のピーナツ和え
- 6 (土)** やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
ベーコンと野菜のソテー
玉子スパサラダ

エネルギー 197 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 10.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 22.1 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.6 g
--	---	---	---	--	---

- 7 (日)** つくねの照り焼き
ふきと人参の甘露煮
五目春雨の酢の物
- 8 (月)** 牛肉とキャベツの炒め物
さつま揚げと小松菜の煮びたし
なすの中華風南蛮漬け
- 9 (火)** 白身フライ
ひじきと挽肉の炒め煮
フロッコリーのサラダ
- 10 (水)** 和風大豆ハンバーグ
きんぴられんこん
カリフラワーのピーナツ味噌和え
- 11 (木)** フリの照焼
豆腐としめじのとろみ煮
若芽の酢味噌和え
- 12 (金)** 揚げ豆腐の南蛮づけ
ぜんまいとミンチの煮物
金時豆煮
- 13 (土)** 赤魚のごま醤油焼
豚肉と大根のピリ辛煮
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え

エネルギー 176 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 4.3 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 36.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.8 g
--	---	---	--	---	--	--

- 14 (日)** 鶏もも竜田揚げ
ジャガイモと椎茸の煮物
法蓮草と切干のおひたし
- 15 (月)** 鯖の味噌煮
豚肉豆腐
大根と青菜の柚子和え
- 16 (火)** キャベツメンチ
パスタのクリーム煮
ジャガベーコンサラダ
- 17 (水)** アジの昆布醤油焼
一口ナスのオランダ煮
きんぴら
- 18 (木)** 鶏のごまタレ煮
野菜炒め
カリフラワーの柚子味噌和え
- 19 (金)** フリの磯辺焼
車麩の野菜あんかけ
菜の花と錦糸玉子のおひたし
- 20 (土)** タンドリーチキン
ジャーマンポテト
マリーネサラダ

エネルギー 226 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.3 g
--	---	--	--	---	--	---

- 21 (日)** メバルのバジルオリーブ焼
キャベツと豚肉のカキソース炒め
カリフラワーの煮物
- 22 (月)** 鶏団子の照煮
大豆とごぼうの煮物
法蓮草とハムのマリーネ
- 23 (火)** フロッコリーのホイコーロー
竹の子と春雨の煮物
蒸し鶏の醤油マヨネーズ
- 24 (水)** ロールキャベツの白味噌仕立て
ナスと麩の炒め煮
カラフルサラダ
- 25 (木)** ホキの青じそ焼
豚肉と野菜の生姜炒め
バンサンスー
- 26 (金)** 煮込みハンバーグ
五目豆腐煮
キャベツのピーナツ和え
- 27 (土)** サワラの酒粕焼
豚肉と大根の煮物
春菊のおかか和え

エネルギー 185 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 9.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 274 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
---	--	---	--	--	---	---

- 28 (日)** 田楽煮
鶏肉と野菜の中華炒め
ナスのごまタレ煮
- 29 (月)** 鶏肉のレモン風味焼
ひき肉と豆腐のうま煮
ハムと春雨のサラダ
- 30 (火)** 白身魚の味噌煮
竹輪と菜の花の煮物
れんこんサラダ

エネルギー 197 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
---	---	--



*** 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。

2019 4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。