

弥生高齢者在宅サービスセンター 昼食メニュー表(平成29年度6月)

【E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分】

			<p>6月1日(木) 厚揚げの中華五目あんかけ 鶏と大根の胡麻サラダ 煮物 ふんわり蒸し 高菜炒め E 216kcal P 9.1g F 10.8g C 20.1g Na 3.3g</p>	<p>6月2日(金) ハンバーグ和風きのこソース 明太しらすスパゲティ 炊き合わせ 小松菜の煮浸し 香の物 E 255kcal P 11.5g F 11g C 29g Na 3.2g</p>	<p>6月3日(土) 鯖竜田 刻み昆布煮 オムレツ ポテトサラダ 香の物 E 361kcal P 15.4g F 23.5g C 20.3g Na 2.6g</p>
<p>6月5日(月) 牛焼肉 おろしソース 五目ひじき ジャンボシューマイ 大根のごま酢和え 香の物 E 408kcal P 16.1g F 26.5g C 27.9g Na 3.1g</p>	<p>6月6日(火) 肉団子の香味ソース あさりのチャプチェ ピリ辛切干大根サラダ ふんわり蒸し 香の物 E 304kcal P 10.6g F 16.3g C 28.5g Na 2.5g</p>	<p>6月7日(水) 白身魚の和風きのこあんかけ さつま芋天 菜の花玉子炒め 豆乳丸揚げ煮 香の物 E 263kcal P 17.1g F 11.7g C 20.2g Na 2.3g</p>	<p>6月8日(木) チキン南蛮 がんも煮 インゲンの胡麻味噌和え フルーツ 昆布豆 E 376kcal P 16.4g F 17.9g C 37.3g Na 3.2g</p>	<p>6月9日(金) ビーフチャップ 大根のカニカマあん 竹輪サラダ 大学芋 釜炊生姜 E 392kcal P 13.8g F 23.8g C 31.4g Na 3.4g</p>	<p>6月10日(土) かに玉&amp;春巻き 人参とツナの玉子ソテー ハムマリネ 里芋のそぼろあん 塩麴金平 E 341kcal P 10.4g F 15.3g C 39.9g Na 3.1g</p>
<p>6月12日(月) カレーライス 豆サラダ ター菜のナムル フルーツ 福神漬 E 295kcal P 9.2g F 16.9g C 27.7g Na 3g</p>	<p>6月13日(火) 鮭の柚子味噌焼き 京風がんも チンゲン菜の小エビ炒め ささみチーズフライ あさりの佃煮 E 320kcal P 23.3g F 10.8g C 32.1g Na 3.2g</p>	<p>6月14日(水) 天ぷらおろしあん 田舎煮 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し つぼ漬昆布 E 266kcal P 10.3g F 13.2g C 29.7g Na 3.7g</p>	<p>6月15日(木) 根菜つくねバーグ 五日切干大根 インゲンのごま和え はんぺん煮 高菜炒め E 230kcal P 12.1g F 5.8g C 33.1g Na 3.8g</p>	<p>6月16日(金) 明太子ポテトサラダロール チンゲン菜とザーサイの和え物 玉子ときくらげの炒め物 さつま芋のレモンあん 香の物 E 302kcal P 7.1g F 17.4g C 28.9g Na 2.2g</p>	<p>6月17日(土) 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 白菜のナムル風サラダ ミートエッグ平焼き 香の物 E 324kcal P 12.6g F 20.9g C 17.9g Na 2.3g</p>
<p>6月19日(月) 赤魚の山椒焼き 合鴨とキャベツの胡麻酢和え 真砂炒め 厚揚げ煮 香の物 E 179kcal P 13.9g F 5.8g C 18.5g Na 2.6g</p>	<p>6月20日(火) 牛すき煮 鱈の照焼き 小松菜とカニかまの煮びたし インカのめざめ 香の物 E 338kcal P 18.1g F 19.8g C 22.2g Na 2.9g</p>	<p>6月21日(水) 鰯の葱味噌焼き 大根のそぼろあん イカと野菜の包み蒸し 生姜入りがんも 香の物 E 263kcal P 19g F 10.9g C 22g Na 3.3g</p>	<p>6月22日(木) チキントマトソース 和風のリパスタ 茄子の辛子味噌和え チーズポテト 香の物 E 309kcal P 14.4g F 17.7g C 20.7g Na 2g</p>	<p>6月23日(金) 中華丼 二色焼売 ごぼうサラダ ささみチーズフライ 香の物 E 376kcal P 14.7g F 22.5g C 27.1g Na 2.6g</p>	<p>6月24日(土) バーグピカタ&amp;ポロニアソーセージ マカロニソテー チンゲン菜のごま味噌和え カニカマのマリネ フルーツ E 225kcal P 9.3g F 9.2g C 25.8g Na 2.5g</p>
<p>6月26日(月) 豚肉ときくらげの玉子炒め 大根の胡麻サラダ 角揚げ煮 ふんわり蒸し 釜炊き生姜 E 314kcal P 11.1g F 20.6g C 18.6g Na 2.7g</p>	<p>6月27日(火) マグロのおろしソース 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐 菜の花のしらす和え 香の物 E 237kcal P 16g F 6.6g C 29.2g Na 3g</p>	<p>6月28日(水) 大判肉包み 野菜あん 五目ひじき スクランブルエッグ オクラとカニかまの和え物 香の物 E 230kcal P 9.7g F 7.8g C 30.9g Na 2.8g</p>	<p>6月29日(木) カレーの胡麻焼き じゃが芋のそぼろあん インゲンのソテー たこ八 香の物 E 218kcal P 17.2g F 6.1g C 23.1g Na 2.7g</p>	<p>6月30日(金) かぼちゃとれんこんの豆腐ステーキ 豚肉と大根の煮物 ツナマリネ 春巻 香の物 E 266kcal P 8.9g F 13.2g C 28g Na 3g</p>	

5月1日(日)	5月8日(日)	5月15日(日)	5月22日(日)	5月29日(日)
豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ チンゲン菜とザーサイのナムル ミニ角揚げ フルーツ	豚唐揚のみぞれあん 小判ひろうず 南瓜サラダ オクラとカニカマのおかか和え 香の物	オムレツ ミートソース 大根とベーコンのコンソメ煮 枝豆コロッケ あさりの佃煮 香の物	チキンの生姜焼き 麻婆豆腐 山芋の磯部揚げ ハムマリネ 香の物	親子かつ煮 ジャーマンポテト 切干大根 菜の花のおかか和え 香の物
E 330kcal P 12.5g F 17.5g C 31g Na 2.5g	E 321kcal P 10.8g F 17.8g C 29.9g Na 3g	E 322kcal P 9.7g F 15.1g C 31.4g Na 3g	E 391kcal P 16.6g F 24.8g C 23.8g Na 3.2g	E 294kcal P 15g F 10.9g C 33.8g Na 2.6g