



さわやか デイサービス

9月の献立

- メイン料理は **A** **B** から **1品**、小鉢は5品から **3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月 火 水 木 金 土

2 A 八宝菜 276kcal B 鮭のタルタルソース焼き 212.4kcal 炒めなます 71.4kcal 厚揚げと大根の煮物 52.8kcal イカとあさりのぬた和え 43kcal 海老餃子 57.5kcal 水耕野菜のサラダ+α	3 A 油淋鶏 300kcal B カレイの煮つけ 191kcal ブロッコリーの梅マヨソース 35kcal 長芋の白煮 20kcal 胡麻豆腐 46kcal ちくわの磯辺揚げ 42kcal 水耕野菜のサラダ+α	4 A ハンバーグ 279kcal B 鯖の味噌煮 264.7kcal きこの白和え 42kcal ジャーマンポテト 78kcal 切干大根煮 45.2kcal 法蓮草のなめたけ和え 23kcal 水耕野菜のサラダ+α	5 A 玉葱と豚肉のポン酢炒め 207kcal B むつの照り焼き 157kcal 生麩の煮つけ 42kcal キャベツのチーズ焼き 75kcal 豆腐田楽 50kcal 茄子の甘酢和え 39.1kcal 水耕野菜のサラダ+α	6 A 肉団子の黒酢あんかけ 309kcal B カジウのマスタードクリームステーキ 259kcal 玉子焼き 61.3kcal ひじき煮 43kcal さつま芋の大学芋焼き 47kcal 青菜の煮浸し 37.9kcal 水耕野菜のサラダ+α	7 A 鶏肉と大根の煮物 248kcal B 鮭のみぞれ煮 269kcal 蓮根とパプリカの彩り金平 38kcal ビーマンと厚揚げの味噌炒め 92kcal 人参の明太子和え 55.6kcal 肉じゃが 63kcal 水耕野菜のサラダ+α
9 A カレーライス 243kcal B ビーフストロガノフ 278kcal ミニ海老フライ 53.5kcal ソーセージチャンプルー 66.7kcal いんげんの胡麻和え 31kcal サラダバイキング	10 A 豚角煮 236kcal B 鯖の西京焼き 244kcal 南瓜とひき肉のマヨ炒め 45kcal 冬瓜と海老のくず煮 38kcal もずく酢 9kcal 揚げ出し茄子 40.1kcal 水耕野菜のサラダ+α	11 A 麻婆豆腐 258kcal B 鮭のゴマ味噌マヨネーズ焼き 269kcal きんぴらごぼう 39.2kcal ワカメと胡瓜の酢の物 13.3kcal さつま芋の含め煮 58kcal じゃが芋のカレーソテー 52kcal 水耕野菜のサラダ+α	12 A 牛肉の里芋の味噌バター焼き 337kcal B カジキと南瓜の南蛮漬け 154kcal 法蓮草のベーコンソテー 36kcal ポークビーンズ 50.3kcal 甘辛ごぼう 40.1kcal オクラの梅昆布茶和え 28kcal 水耕野菜のサラダ+α	13 A チキンのマスタードロール焼き 217kcal B 鯖の塩焼き 173kcal 揚げ出し豆腐 44kcal ひじきの白和え 75kcal 南瓜の煮物 60kcal トマトとしらすのチーズ焼き 40.5kcal 水耕野菜のサラダ+α	14 A 豚テキ 231kcal B 赤魚の煮付け 168kcal 揚げ出し茄子の金山寺和え 44.3kcal 厚揚げの甘辛とろろひき肉のつけ 61kcal さつま芋の塩バター炒め 44.6kcal 大根とソーセージのトマトチーズ煮 53.1kcal 水耕野菜のサラダ+α
16 敬老の日 A 天ぷら 335kcal B 鯛の塩焼き 157kcal さつま芋の甘露煮 48.5kcal 法蓮草ソテー 71.5kcal 切干ツナマヨ 48.1kcal 高野豆腐煮 44.3kcal 水耕野菜のサラダ+α	17 A 牛肉の味噌煮 340kcal B 鱈のカレームニエル 206kcal いんげんとちくわのポン酢炒め 44kcal ごぼう入り豆腐 62kcal アナゴと胡瓜の酢の物 81kcal 白菜とベーコンの塩バター蒸し 50kcal 水耕野菜のサラダ+α	18 A バンバンジー 173kcal B マグロのチーズカツ 296kcal ちくわとピーマンのチャンプルー 64kcal ポークビーンズ 50.3kcal 玉葱とほうれん草のポン酢和え 38.2kcal 大根のそぼろ煮 85.1kcal 水耕野菜のサラダ+α	19 A 肉うどん 370kcal B 鶏南蛮そば 363kcal 蒸し茄子のねぎ生姜たれ 35kcal 玉子焼き 61.3kcal ささみの青じそフライ 62kcal サラダバイキング	20 A 茄子とひき肉の重ね蒸し 249kcal B カレイの味噌チーズ焼き 146kcal 豆腐の揚げもち 60kcal がんもの煮付け 63kcal アスパラのチーズ和え 49.9kcal ピーマンのじゃこ胡麻炒め 47.6kcal 水耕野菜のサラダ+α	21 A ロールキャベツ 238kcal B 鱈の梅とろろかけ 149kcal 蒸し南瓜のバターのせ 36.8kcal 里芋の胡麻和え 48.1kcal 青梗菜とハムのミルク煮 29kcal 鶏とひじきのつくね焼き 70kcal 水耕野菜のサラダ+α
23 秋分の日 A チキンの照り焼き 225kcal B 海老マヨ 220kcal 厚揚げの肉ねぎ味噌焼き 79.6kcal ラタトゥイユ 15kcal さつま芋の胡麻よごし 54kcal ブロッコリーの洋風ナムル 49kcal 水耕野菜のサラダ+α	24 A 豚肉といんげんの塩炒め 423kcal B 豆腐ステーキきのこクリームソース 342kcal 茄子の味噌炒め 40.1kcal 鯛の梅しそ揚げ 48.9kcal ちくわと蓮根の胡麻和え 48kcal 厚揚げの煮物 52.8kcal 水耕野菜のサラダ+α	25 A かぼちゃコロツケ 255kcal B 鯖のホイル焼き 222kcal 明太子じゃがバター 53.4kcal 海老蒸し餃子 57.5kcal きこのおろし和え 51kcal 白菜と油揚げの煮物 52.6kcal 水耕野菜のサラダ+α	26 A スパニッシュオムレツ 232kcal B 鮭の香草パン粉焼き 201kcal トマトの玉子炒め 49kcal 南瓜のおかか和え 38kcal 五目豆 28.6kcal 法蓮草の胡麻和え 38.2kcal 水耕野菜のサラダ+α	27 A カツ丼 323kcal B 三色そばろ丼 321kcal ミートボールのトマト煮 49.6kcal キャベツのじゃこ炒め 39.2kcal 金平ごぼう 60kcal 3種類の汁物お楽しみ	28 A 鶏のから揚げ 280kcal B むつの蒲焼き 157kcal こんにゃくのピリ辛煮 32kcal さつま芋のとしその生妻炒め 44kcal 玉子焼き 61.3kcal 切干大根煮 45.2kcal 水耕野菜のサラダ+α

30 A 鱈の酢豚風 189.3kcal B 牛肉の柳川風 211kcal じゃが芋の粒マスタード炒め 40.5kcal 白滝のたらこ和え 33.6kcal 白菜の煮浸し 63kcal シューマイ 48kcal 水耕野菜のサラダ+α
--



- (3時のおやつ時)
- コーヒー
 - 紅茶
 - ココア
 - ミルク
 - カフェオレ
 - リンゴジュース
 - オレンジジュース



※3時のおやつは
ご希望者のみです。
※昼食のデザートは
季節の果物中心に
お出します。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。