

# ダイホーム 奥沢 味さい 9月メニュー

KC=カロリー た=タンパク質 塩=塩分

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
<p>ご飯</p> <p>筑前煮</p> <p>豆腐チャンプル</p> <p>春雨のおろし玉葱サラダ</p> <p>500KC た17.0 塩1.7</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭のポテト明太焼き</p> <p>豚すき</p> <p>五目ひじき</p> <p>卵焼き</p> <p>527KC た25.4 塩3.0</p>	<p>海老散らし寿司</p> <p>鶏照りマヨソース</p> <p>白菜とあさりの煮物</p> <p>ふきの田舎煮</p> <p>抹茶ゼリー</p> <p>531KC た24.4 塩2.9</p>	<p>ご飯</p> <p>豆腐とかにの旨煮</p> <p>しいらの生姜焼き</p> <p>ナポリタン</p> <p>いんげん辛子醤油あえ</p> <p>501KC た21.3 塩2.8</p>	<p>ご飯</p> <p>車麩と野菜の炊き合わせ</p> <p>かれいのフライ</p> <p>春雨の中華サラダ</p> <p>527KC た18.7 塩2.3</p>	<p>ご飯</p> <p>かに玉</p> <p>すき昆布とじゃが芋煮</p> <p>15種のヘルシーサラダ</p> <p>547KC た14.3 塩2.3</p>	
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
<p>ご飯</p> <p>鯖のしぐれ煮</p> <p>花野菜のマヨネーズ和え</p> <p>刻み昆布の煮物</p> <p>一夜漬(白菜・小松菜)</p> <p>503KC た21.8 塩2.2</p>	<p>ご飯</p> <p>肉豆腐</p> <p>野菜薩摩揚げ</p> <p>桜エビともずくの酢の物</p> <p>512KC た17.1 塩2.4</p>	<p>ビビンバ丼</p> <p>豚肉焼き肉風</p> <p>大根と浅蛸の煮物</p> <p>茄子の利休煮</p> <p>505KC た17.2 塩2.0</p>	<p>ご飯</p> <p>カツ煮</p> <p>カニ団子と野菜煮</p> <p>カリフラワー酢味噌</p> <p>ほうれん草のピーナツ和え</p> <p>529KC た14.4 塩2.8</p>	<p>ご飯</p> <p>赤魚と焼き豆腐の煮付け</p> <p>鶏とごぼうの味噌炒め</p> <p>若布とハムサラダ</p> <p>卵焼き</p> <p>500KC た24.5 塩2.9</p>	<p>ご飯</p> <p>チキンバーグトマトソース</p> <p>鹿の子高野焼き合わせ</p> <p>かにと蓮根の柚子酢</p> <p>卵の花</p> <p>547KC た19.6 塩2.7</p>	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
<p>お赤飯</p> <p>鶏肉のソテーピコットソース</p> <p>枝豆と根菜煮</p> <p>海老グラタン</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>546KC た26.8 塩2.5</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>茄子とメンマの炒め物</p> <p>いんげんの胡麻あえ</p> <p>こんにゃくの土佐煮</p> <p>501KC た22.4 塩2.2</p>	<p>ご飯</p> <p>牛肉と白菜の煮物</p> <p>白身魚南蛮漬</p> <p>オクラおかか和え</p> <p>500KC た21.7 塩2.1</p>	<p>ご飯</p> <p>豚大根</p> <p>牛肉と春雨のピリ辛炒め</p> <p>若布とくわいの和え物</p> <p>523KC た20.0 塩2.0</p>	<p>ご飯</p> <p>ホキの西京焼き</p> <p>南瓜と鶏挽肉の生姜煮</p> <p>もやしと青菜のお浸し</p> <p>卵焼き</p> <p>502KC た23.2 塩2.0</p>	<p>高菜ご飯</p> <p>豆腐ステーキ</p> <p>ほうれん草コロッケ</p> <p>きつね柳川</p> <p>胡瓜とハムの酢の物</p> <p>504KC た17.9 塩3.0</p>	
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
<p>ご飯</p> <p>豚肉きのこソース</p> <p>竹輪と野菜の炊き合わせ</p> <p>小松菜と錦糸卵</p> <p>梅なます</p> <p>506KC た19.2 塩1.7</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭の焼き浸し</p> <p>たぬきのみぞれ和え</p> <p>鶏肝根菜煮</p> <p>おはぎ</p> <p>509KC た26.2 塩2.1</p>	<p>ご飯</p> <p>揚げ鶏の甘酢炒め</p> <p>ハムサラダ</p> <p>じゃが芋の金平</p> <p>焼売</p> <p>510KC た17.5 塩2.3</p>	<p>ご飯</p> <p>ホキの生姜焼</p> <p>椎茸と長芋のえびあん</p> <p>若竹煮</p> <p>豆の胡麻和え</p> <p>501KC た23.5 塩2.9</p>	<p>あさりご飯</p> <p>牛肉と蓮根の炒め煮</p> <p>秋刀魚竜田揚げ</p> <p>キャベツといかの酢味噌</p> <p>卵焼き</p> <p>513KC た18.9 塩2.7</p>	<p>ご飯</p> <p>焼き豆腐と茄子の肉味噌</p> <p>あじハンバーグフライ</p> <p>白菜とベーコンのスープ煮</p> <p>椎茸と水菜の和え物</p> <p>521KC た20.0 塩2.5</p>	
29(月)	30(火)	<p>※主食の栄養価</p>			<p>熱量</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>kcal g g</p>	<p>あさりご飯</p> <p>248 5.8 0.8</p>
<p>ご飯</p> <p>鯖ソテー梅風味</p> <p>ほうれん草と豚炒め</p> <p>蓮根と隠元煮</p> <p>蟹なます</p> <p>508KC た19.1 塩2.1</p>	<p>ご飯</p> <p>天ぷら</p> <p>豚肉高野の卵とじ</p> <p>丸牛蒡の甘辛煮</p> <p>529KC た23.5 塩2.9</p>	<p>ご飯</p> <p>海老ちらし寿司</p> <p>ピビンバ丼</p> <p>お赤飯</p> <p>高菜ご飯</p>	<p>240 4.1 0</p> <p>263 7.5 1.1</p> <p>249 4.9 0.4</p> <p>235 5.5 0.6</p> <p>249 5.2 0.9</p>			

\*メニュー表の栄養価には主食の栄養価が含まれています \*塩分ひかえめの方(塩分2g以内) \*カロリーひかえめの方(500kcal以内)