

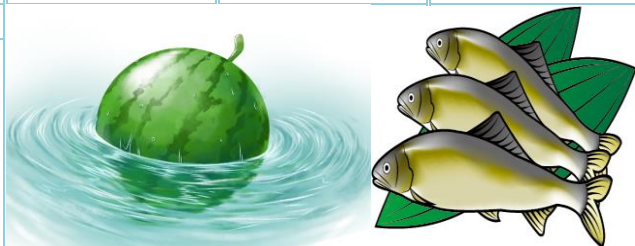



令和4年 8月献立

リハビリテーションデイサービス かたかこの花

日	月	火	水	木	金	土
	1 三色丼 野菜の煮物 胡麻和え 548 kcal 3.4 g	2 梅生姜ご飯 豚肉ともやしの 甘辛胡麻炒め 冷やしトマト 和え物 583 kcal 3.7 g	3 鶏テキ 竹輪と水菜の 梅和え 椎茸とかんぴょうの 煮物 562 kcal 3.8 g	4 カレーライス サラダ スープ フルーツ 574 kcal 3.6 g	5 美肌鶏 切干大根 ピーマンの おかか和え 562 kcal 3.7 g	6 カジキと茄子の ねぎラー油炒め コーンバター 胡瓜ともやしの ナムル 556 kcal 3.3 g
7	8	9	10	11	12	13
甘辛豚 胡瓜と長芋の 梅和え 炒り豆腐 563 kcal 3.8 g	チキンカツ オクラの白出汁漬 人参としめじの きんぴら 618 kcal 3.9 g	ハンバーグ マスタード ポテトサラダ 野菜のソテー 584 kcal 3.1 g	豚肉のスタミナ焼 冷奴(山形出汁) 白菜とベーコンの コンソメ煮 574 kcal 3.0 g	 山の日	揚げ出し豆腐 マカロニサラダ 蓮根のきんぴら 573 kcal 3.7 g	ミートボール キャベツとハムの 胡麻サラダ ひじきの煮物 570 kcal 3.2 g
14	15	16	17	18	19	20
枝豆ご飯 茄子豚炒め 卵の花 胡瓜とパプリカの 漬物 583 kcal 3.5 g	生姜ご飯 豚しゃぶ山かけ お浸し 532 kcal 3.3 g	鶏肉のトマト煮込 胡瓜の和え物 パプリカのソテー 594 kcal 3.4 g	稲荷寿司 冬瓜の そぼろあんかけ 漬物 具沢山味噌汁 584 kcal 3.5 g	麻婆丼 キャベツの塩炒め 中華サラダ 586 kcal 3.6 g	ゴーヤチャンプルー 長芋のフライ トマトと大場の サラダ 570 kcal 3.3 g	鶏肉のマスタード焼 きのこのソテー 胡瓜と玉ねぎの サラダ 580 kcal 3.1 g
21	22	23	24	25	26	27
鯖バーグ 豚ひきと長芋の 甘辛煮 オクラの和え物 562 kcal 3.6 g	豚肉ときのこの ポン酢炒め ほうれん草の 菜種和え 大根の田楽 538 kcal 3.6 g	さつま揚げ キャベツの 玉子あんかけ 茄子の生姜和え 543 kcal 3.8 g	肉豆腐 ブロッコリーの カニあんかけ なま酢 546 kcal 3.9 g	鮭のチャンチャン焼 南瓜の煮物 胡瓜と竹輪の 和え物 581 kcal 3.0 g	餃子 ピーマンとツナの 炒め物 ナムル 556 kcal 3.5 g	チーズ入メンチカツ オニオンサラダ 南瓜のミルク煮 570 kcal 3.2 g
28	29	30	31			
 外食の日	豚ペイ焼き 里芋の そぼろあんかけ 胡瓜の中華風 598 kcal 3.5 g	鶏の唐揚げ いんげんと ベーコンの炒め物 人参のお浸し 554 kcal 3.1 g	冷やし蕎麦 天ぷら フルーツ 煮物 565 kcal 3.6 g			

※ 食材の仕入れにより献立変更の可能性をご承知置きください。

【キッチンから】

今年は梅雨明けが早く、毎日暑い日が続いていますね。

こまめに水分補給をして、熱中症などにお気を付けください。