
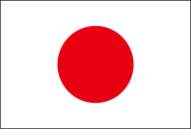




令和4年10月献立

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 さつま芋ご飯 豆腐ハンバーグ (きのこあんかけ) 小松菜と人参の お浸し 570 kcal 3.8 g
2 ごぼうと豚肉の 柳川風 チンゲン菜と もやしのナムル じゃが芋とツナの炒物 517 kcal 3.5 g	3 茄子の挟み揚げ ひじきのサラダ 大根と油揚げの煮物 580 kcal 3.5 g	4 きのこご飯 鶏肉の塩麴焼き 人参のきんぴら 漬物 562 kcal 3.2 g	5 魚のフライ ほうれん草と きのこのソテー 酢の物 596 kcal 2.6 g	6 豚肉のおろし煮 マカロニサラダ アスパラの 胡麻和え 538 kcal 3.6 g	7 豚丼 ちくわの磯辺揚げ 人参とツナの サラダ 530 kcal 3.3 g	8 信田巻き 白菜とベーコンの コンソメ煮 なま酢 549 kcal 3.1 g
9 里芋ご飯 松風焼き 蓮根団子 胡瓜とツナの 和え物 547 kcal 3.6 g	10  スポーツの日	11 ポークチャップ ポテトサラダ ピーマンとツナの 炒め物 524 kcal 3.4 g	12 豆腐のおかず揚げ 豚肉と茄子の 炒め物 胡瓜の和え物 572 kcal 3.3 g	13 メンチカツ 茄子とツナの煮物 長芋のゆかり和え 570 kcal 3.2 g	14 玉子の巾着煮 小松菜の磯辺和え 南瓜の煮物 518 kcal 2.9 g	15 カレーライス サラダ スープ フルーツ 574 kcal 3.8 g
16 蓮根の挟み焼き さつま芋のサラダ チンゲン菜の 炒め物 538 kcal 3.4 g	17 鯖の竜田揚げ 大根の煮物 ほうれん草の 菜種和え 572 kcal 3.5 g	18 油淋鶏 中華サラダ 蓮根のきんぴら 554 kcal 3.1 g	19 親子丼 ひじきの煮物 白菜の甘酢和え 587 kcal 3.1 g	20 煮込ハンバーグ ほうれん草と コーンのソテー サラダ 538 kcal 3.3 g	21 南瓜コロッケ 切干大根の煮物 もやしのナムル 594 kcal 3.1 g	22 生姜焼き じゃがバター いんげんのお浸し 522 kcal 3.0 g
23  外食	24 鶏肉の きのこあんかけ 大根のサラダ 切昆布の煮物 570 kcal 3.8 g	25 カニ玉 ポテトフライ キャベツのお浸し 540 kcal 3.9 g	26 豚肉ときこの 塩昆布炒め 南瓜のソテー お浸し 548 kcal 3.2 g	27 鶏肉の照り焼き 白菜のうま煮 スパサラ 546 kcal 3.1 g	28 八宝菜 いんげんの おかか和え さつま芋のうま煮 575 kcal 3.8 g	29 ピラフ 南瓜のシチュー サラダ フルーツ 575 kcal 3.8 g
30 南瓜ご飯 茄子の肉巻き 長芋のあっさり漬 小松菜の煮浸し 546 kcal 3.8 g	31 ハヤシライス サラダ スープ フルーツ 565 kcal 3.5 g					

※ 食材の仕入れにより献立変更の可能性のあることをご承知置きください。

【キッチンから】

爽やかな秋となりました。外出にも気持ちの良い季節です。

体を動かし、たくさん食べて、元気に過ごしましょう。