

			1 (水) 鶏肉と野菜の中華炒め なすの中華風南蛮漬け 一夜漬け	2 (木) ひじきの五目煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし 薄切大根煮	3 (金) 高野豆腐の味噌煮 インゲンとえのきの炒め物 味付のり	4 (土) 白花豆煮 塩野菜炒め なめこ昆布
			カロリー 161 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 8.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 75 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 2.5 g 炭水化物 9.6 g 塩分 1.0 g	カロリー 86 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 3.7 g 炭水化物 9.3 g 塩分 1.4 g	カロリー 117 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 1.3 g 炭水化物 23.3 g 塩分 0.9 g
5 (日) 法蓮草と豆腐の卵とじ かぼちゃのゴマ煮 昆布の佃煮	6 (月) キャベツの土佐煮 さつま揚げ 春雨の中華和え	7 (火) 高野豆腐の含め煮 ごぼうのごまよごし 一夜漬け	8 (水) コーンと挽肉の炒め物 ジャガ芋と昆布の京煮 ねり梅	9 (木) 黒豆煮 白菜の煮びたし なめこおろし	10 (金) 青菜と高野豆腐の煮物 れんこんと人参の甘露煮 若布の塩こうじ和え	11 (土) 厚焼玉子 大根なます 一夜漬け
カロリー 121 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 4.9 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.2 g	カロリー 87 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 2.4 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 83 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 1.5 g 炭水化物 13.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 113 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 1.8 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 117 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 3.3 g 炭水化物 15.9 g 塩分 1.2 g	カロリー 83 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 1.5 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 158 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 8.3 g 炭水化物 14.3 g 塩分 1.7 g
12 (日) 野菜笹かまぼこ 白菜と若芽のナムル おつゆ麩の煮物	13 (月) インゲンとえのきの炒め物 白身魚の味付フレーク キャベツの塩昆布和え	14 (火) ごぼう大豆 ぜんまい煮 ミニのり	15 (水) 白菜とソーセージのスープ煮 法蓮草ソテー 一夜漬け	16 (木) 絹厚揚げ豆腐煮 キャベツソテー 椎茸昆布	17 (金) 野菜のカレー炒め 大根と小松菜の煮物 若芽の酢の物	18 (土) 昆布煮豆 菜の花のおひたし 一夜漬け
カロリー 81 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 3.6 g 炭水化物 8.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 92 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 3.3 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.4 g	カロリー 92 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.4 g	カロリー 50 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 1.1 g 炭水化物 7.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 72 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 3.0 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.2 g	カロリー 97 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 2.1 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 99 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 2.8 g 炭水化物 12.3 g 塩分 2.0 g
19 (日) 五目巾着煮 きんぴら 大根の甘酢漬け	20 (月) 厚焼玉子 赤玉南瓜のカレー煮 味付のり	21 (火) 油揚げと菜の花の煮物 白花豆煮 一夜漬け	22 (水) 高野豆腐煮 大根の梅和え なめこ煮	23 (木) プチ茶碗蒸し 人参の炒り煮 切昆布煮	24 (金) 明月がんと煮 白菜と若芽の煮物 一夜漬け	25 (土) 菜の花としめじの和え物 スープキャベツ ごまみそ
カロリー 138 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 4.1 g 炭水化物 22.0 g 塩分 1.3 g	カロリー 139 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.3 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.0 g	カロリー 129 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 2.8 g 炭水化物 20.3 g 塩分 0.9 g	カロリー 85 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 3.9 g 炭水化物 6.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 87 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 76 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 7.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 70 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 2.2 g 炭水化物 9.5 g 塩分 1.7 g
26 (日) さつま芋と切昆布の煮物 ソースきんぴら 一夜漬け	27 (月) ジャガ玉煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 春雨の煮びたし	28 (火) ふりかけ・野菜ジュース 五目豆腐煮 小車麩煮	29 (水) さつま揚げの味噌炒め 切干大根煮 赤玉南瓜煮	30 (木) 青菜と高野豆腐の煮物 カリフラワーの甘酢漬け なめこと若芽のサッと煮	31 (金) 三色煮豆 薄切大根煮 キャベツの塩昆布和え	
カロリー 111 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 76 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 1.1 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 107 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 1.7 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.3 g	カロリー 141 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 21.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 71 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 1.4 g 炭水化物 10.5 g 塩分 1.5 g	カロリー 103 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 0.4 g 炭水化物 21.0 g 塩分 1.2 g	



(有)グっとサポート TEL. 0770-72-4747 FAX. 0770-72-4750  
**2015年7月 デイケア食メニュー 【朝食】**

			1 (水) 冬瓜と丸揚げの煮物 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草とハムのマリネ	2 (木) ロールキャベツの白味噌仕立て 鶏肉と大豆の生姜煮 青菜の山かけ	3 (金) 鮭の照焼 ポテト煮 レモンかぼちゃ	4 (土) はんぺんの菜の花あんかけ 豚ロースの味噌炒め ハムとブロッコリーのマリネ	
			カロリー 238 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.9 g	カロリー 238 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.6 g	カロリー 210 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 237 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.5 g	
5 (日) カレイの竜田揚 マーボ竹の子 大根とひじきの煮物	6 (月) アジの磯辺焼 ふきと油揚げの炒め煮 マセドニアンサラダ	7 (火) 田楽煮 トマトビーンズ ササ身の醤油マヨネーズ	8 (水) ヘルシーハンバーグ 赤玉南瓜煮 ブロッコリーのサラダ	9 (木) 白身魚の和風あん ツナの玉子とじ 春菊の酢味噌和え	10 (金) メンチカツ ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	11 (土) ブリの酒粕焼 ジャガ芋ときのこの煮物 ゴボウとベーコンのトマト炒め	
カロリー 211 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.5 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 13.8 g 塩分 2.3 g	カロリー 287 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.1 g	カロリー 272 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 34.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.1 g	カロリー 221 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 260 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.8 g 塩分 1.8 g	
12 (日) 赤魚の味噌煮 油揚げの玉子とじ ひじきと春雨の梅サラダ	13 (月) ハンバーグおろしソース 青菜とカリフラワーの塩炒め 玉子スパサラダ	14 (火) 揚げ豆腐のカレーあん 麩とえのきのさっと煮 蒸し鶏のヘルシー和え	15 (水) アジの味噌焼 大根とひじきのうま煮 ポテトサラダ	16 (木) 肉カボチャ ツナと大豆の炒め煮 ハムとブロッコリーのマリネ			18 (土) 鶏肉のマーレード煮 ふきと人参の甘露煮 おつゆ麩のごま和え
カロリー 200 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 16.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 281 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.3 g 塩分 2.9 g	カロリー 364 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 24.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 274 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 282 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 31.1 g 塩分 2.8 g			カロリー 246 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 28.1 g 塩分 2.7 g
19 (日) オムレツイタリアンソース 豚肉と生姜の生姜炒め はんぺんとキャベツの煮物	20 (月) 赤魚の酒粕焼 豚肉豆腐 法蓮草のごまマヨネーズ	21 (火) 鶏天ぷら 竹の子と人参のおかか煮 ひじきとごぼうのナムル	22 (水) 鯖の磯辺焼 ジャガ芋としめじの煮物 春雨の酢の物	23 (木) ハンバーグケチャップソース カリフラワーとウインナーのカレー炒め レモンかぼちゃ	24 (金) サワラの味噌煮 ふきのきんぴら ジャガイモのごままぶし	25 (土) 鶏のマスタード焼き 野菜と昆布の煮物 ハムと春雨のサラダ	
カロリー 223 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.1 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 284 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 18.9 g 塩分 2.3 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 26.0 g 塩分 2.4 g	カロリー 228 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 20.7 g 塩分 2.3 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.0 g	
26 (日) 鮭の照焼 和風ポトフ パスタのサラダ	27 (月) 鶏団子のケチャップ煮 キャベツと豚肉の炒め物 若芽のごま酢和え	28 (火) ブリのごま焼 春雨としめじの炒め物 大根の酢漬	29 (水) 揚げ豆腐の挽肉あん ポテト煮 菜の花とひじきのごま和え	30 (木) 鯖の味噌煮 大根のスープ煮 和風スパゲティ			31 (金) 野菜コロケ 鶏豆腐 菜の花と錦糸玉子のおひたし
カロリー 262 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 29.0 g 塩分 2.5 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 250 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 18.5 g 塩分 2.4 g			カロリー 323 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.4 g 塩分 2.1 g

(有)グっとサポート TEL. 0770-72-4747 FAX. 0770-72-4750  
**2015年7月 デイケア食メニュー 【昼食】**

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。

\*\*\* お願い \*\*\*  
 付けあわせのレタス・サラダ菜、  
 サンチュ・トマト・グリーンリーフ、  
 薬味ネギ、胡瓜スライス等は  
 加熱殺菌不可能な為  
 お客様にてご用意いたします。



- |  |  |   |   |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|
| <b>5 (日)</b> オムレツブラウンソース<br>すき焼風煮物<br>菜の花としらすのおひたし | <b>6 (月)</b> 鶏のごまタレ煮<br>ブロッコリーときのこの煮物<br>白菜の生姜和え | <b>7 (火)</b> 鯖の味噌焼<br>豚肉と里芋の煮物<br>マカロニサラダ | <b>1 (水)</b> 鶏の幽庵焼き<br>ジャガイモと椎茸の煮物<br>スープキャベツ | <b>2 (木)</b> 白身魚のムニエル<br>野菜のトマト煮<br>麩と若芽の酢の物 | <b>3 (金)</b> 和風煮込みハンバーグ<br>鶏肉とれんこんの炒め煮<br>生しめじのイタリアン | <b>4 (土)</b> ぶり大根<br>里芋のかに風あんかけ<br>若芽と春雨のサラダ |
|--|--|---|---|--|--|--|

カロリー 258 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 29.6 g 塩分 2.4 g	カロリー 196 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 16.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 305 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 367 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 23.5 g 炭水化物 25.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.3 g 塩分 3.0 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 28.9 g 塩分 2.1 g
--	---	---	---	---	---	---

- |  |   |  |   |   |  |  |
|--|---|--|---|---|--|--|
| <b>12 (日)</b> ヘルシー唐揚げ<br>ミネストローネ<br>キャベツの白ドレ和え | <b>13 (月)</b> 鯖の照焼<br>野菜の味噌風味<br>豚挽き肉と切干大根の煮物 | <b>14 (火)</b> 鮭の幽庵焼<br>人参の炒り煮<br>マカロニマリーネサラダ | <b>8 (水)</b> サーモンフライタルタルソース<br>里芋とえのきの煮物<br>野菜のおひたし | <b>9 (木)</b> 寄せ豆腐のうすあん<br>鶏肉のチリソース煮<br>大根の千切煮 | <b>10 (金)</b> サワラの生姜煮<br>ごま風味炒め<br>マッシュサラダ | <b>11 (土)</b> 鶏団子の照煮<br>金時豆煮<br>青菜のわさび和え |
|--|---|--|---|---|--|--|

カロリー 281 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 227 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 21.5 g 塩分 2.0 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.2 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.7 g	カロリー 321 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 41.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 228 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 12.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.8 g
---	--	--	--	---	---	---

- |   |   |  |  |  |   |  |
|---|---|--|--|--|---|--|
| <b>19 (日)</b> ブリの味噌煮<br>切干とインゲンの煮物<br>さつま芋サラダ | <b>20 (月)</b> ブロッコリーのホイコーロー<br>白身魚と豆腐のしんじょう<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | <b>21 (火)</b> ロールキャベツのソース煮<br>豚肉と卵白のトマト炒め<br>野菜のごま和え | <b>15 (水)</b> つくねのおろし煮込み<br>五色煮<br>もずくの酢の物 | <b>16 (木)</b> 白身フライ<br>里芋のかに風あんかけ<br>法蓮草とササ身のサラダ | <b>17 (金)</b> 豆腐ハンバーグきのこあん<br>チンジャオロース<br>ベーコンと白菜のマリネ | <b>18 (土)</b> サワラの蒲焼<br>ジャガ芋とえのきの煮物<br>春雨のピーナツ和え |
|---|---|--|--|--|---|--|

カロリー 304 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 29.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 209 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 22.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 318 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 27.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 344 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 249 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 25.7 g 塩分 2.3 g	カロリー 312 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g
---	---	--	---	---	---	---

- |  |  |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>26 (日)</b> 炊き合せ<br>鶏大豆<br>白菜のおかかポン酢和え | <b>27 (月)</b> カレイの卵白あんかけ<br>野菜の味噌煮込み<br>ゴボウのピリ辛サラダ | <b>28 (火)</b> キャベツメンチ<br>菜の花と牛肉の煮物<br>カリフラワーの柚子味噌 | <b>22 (水)</b> えびカツ<br>大根と大豆の煮物<br>ビーフンの中華和え | <b>23 (木)</b> 白身魚のスパイス揚<br>マーボ春雨<br>大根と竹輪の酢の物 | <b>24 (金)</b> 揚げ豆腐のそぼろあん<br>インゲンの生姜炒め<br>じゃこサラダ | <b>25 (土)</b> アジの野菜あんかけ<br>ひじきの五目煮<br>コーンサラダ |
|--|--|---|---|---|---|--|

カロリー 240 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 286 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.9 g 塩分 2.9 g	カロリー 325 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 31.1 g 塩分 2.2 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.7 g 炭水化物 18.4 g 塩分 2.6 g	カロリー 300 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 21.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 280 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 17.0 g 塩分 1.7 g
---	---	---	--	---	---



(有)グッとサポート TEL. 0770-72-4747 FAX. 0770-72-4750  
 2015年7月 デイケア食メニュー 【夕食】

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。