2025年 ランチメニュー

風を感じ、陽の光ふりそそぐ デイサービス テラス

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第一週と六週	7月	7月1日 穴子ちらし 切干大根煮 小松菜と 油揚げの和え物 すまし汁 214 Kcal	7月2日 キタノメヌケの煮付け ビーフン炒め カリフラワーと ツナの中華和え 中華スープ 222 Kcal	7月3日 夏の洋風肉じゃが ウインナーと野菜炒め ほうれん草の ドレッシング和え みそ汁 252 Kcal	7月4日 豆腐と豚肉のとろみ煮丼 ちびっ子お好み焼き ブロッコリーの 小海老和え みそ汁 253 Kcal	7月5日 鶏塩旨煮丼 コーンピースオムレツ 菜の花の ゆかり和え みそ汁 228 Kcal
第二週	7月7日 七夕ご飯 さつまいもの甘煮 ほうれん草の 塩昆布和え そうめん汁 フルーツ 355 Kcal	7月8日 茹で鶏の梅ダレかけ ブロッコリーと ベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁 297 Kcal	7月9日 鹿児島名物！油そーめん ミニもろこしご飯 がね 中華スープ フルーツ 577 Kcal	7月10日 サーモンの正油焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根と枝豆の ドレッシング和え 269 Kcal	7月11日 肉団子と大豆のトマト煮丼 チンゲン菜の パプリカ炒め スパゲティサラダ フルーツ 330 Kcal	7月12日 豚肉のオイスター炒め丼 れんこんの煮物 ブロッコーリーの 和え物 すまし汁 241 Kcal
第三週	7月14日 玉子のせチキンライス チンゲン菜のサラダ スープ フルーツ 315 Kcal	7月15日 ロコモコ丼 わかめサラダ コーンスープ フルーツ 382 Kcal	7月16日 彩り野菜の揚げびたし丼 つけもの ほうれん草と コーンのサラダ みそ汁 フルーツ 311 Kcal	7月17日 シルバーのみそ焼き 車ふの煮物 キャベツの 塩昆布和え すまし汁 220 Kcal	7月18日 冷やしピリ辛豚しゃぶうどん おにぎり 野菜コロッケ フルーツ 550 Kcal	7月19日 冷やし牛とろ茶そば ミニ菜飯 蒸しシューマイ 白菜とカニカマの 辛子和え フルーツ 361 Kcal
第四週	7月21日 ハヤシライス コーンクリーミーコロッケ キャベツとハムの ドレッシング和え フルーツ 362 Kcal	7月22日 木の葉丼 つけもの チンゲン菜の 和え物 お吸い物 フルーツ 251 Kcal	7月23日 鶏肉と夏野菜の焼きびたし ほうれん草と 竹輪の炒め物 マカロニサラダ みそ汁 350 Kcal	7月24日 肉団子とかぶの煮物 しろ菜とあさりの 炒め物 ナスのドレ和え みそ汁 271 Kcal	7月25日 かき揚げうどん 大根と竹輪の煮物 ブロッコリーと 枝豆の和え物 フルーツ 598 Kcal	7月26日 鶏肉の生姜炒め かぼちゃの レーズン煮 きゃべつの マヨ和え みそ汁 317 Kcal
第五週	7月28日 穴子ちらし 切干大根煮 小松菜と 油揚げの和え物 すまし汁 214 Kcal	7月29日 助宗タラの南部焼き 小松菜の煮物 インゲンとチーズの さっぱり和え みそ汁 217 Kcal	7月30日 たぬきそば 香味シューマイ カリフラワーの 和え物 フルーツ 476 Kcal	7月31日 穴子の釜めし丼 つけもの ひじきと お豆のマヨ和え フルーツ みそ汁 258 Kcal		

★★お願い　お薬が変わった、追加になった場合、お薬一覧表をご持参下さい★★

※写真はイメージです　※ごはんは、普通盛り 100g 168Kcalあります