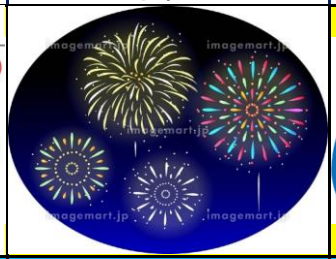
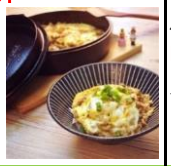
2025年 ランチメニュー

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					8月1日 鶏肉と野菜のオイスター丼 チンゲン菜の花がんも煮 きゅうりのごま和え すまし汁 258 Kcal	8月2日 カニ五目甘酢あんかけ丼 チヂミ ブロッコーリーのゆかり和え 中華スープ 286 Kcal
第二週	8月4日 豆腐の豚すき煮丼 つけもの 小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ 261 Kcal	8月5日 鶏の甘辛とろろ丼 切干大根煮 つけもの みそ汁 フルーツ 267 Kcal	8月6日 鶏肉とかぼちゃの煮物 きくらげの玉子炒め 菜の花のサラダ みそ汁 333 Kcal	8月7日 旬野菜の彩りポークビーンズ 肉詰めいなり きゅうりのサラダ スープ 262 Kcal	8月8日 カニトマトクリームスパゲティ 大根とささみのドレ和え スープ フルーツ 455 Kcal	8月9日 沖縄タコライス マカロニサラダ フルーツ スープ 312 Kcal
第三週	8月11日 中華五目豆腐丼 蒸シューマイ きゅうりのごま和え 中華スープ  223 Kcal	8月12日 チキンピラフ パンプキンキッシュ ビーフンサラダ スープ 270 Kcal	8月13日 さっぱり冷やしそうめん がんもと野菜の炊き合わせ カリフラワーのゆかり和え フルーツ 527 Kcal	8月14日 海老天丼 つけもの ブロッコリーの和え物 みそ汁 フルーツ 334 Kcal	8月15日 助宗タラの和風ムニエル なすの煮物 ごぼうのサラダ みそ汁 306 Kcal	8月16日 三色丼 つけもの きゃべつのサラダ みそ汁 フルーツ 312 Kcal
第四週	8月18日 ポークカレー コーンクリーミーコロッケ きゅうりのサラダ フルーツ 358 Kcal	8月19日 ちくわ玉子丼 つけもの ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁 フルーツ 255Kcal	8月20日 赤魚のみそ焼き レンコンの煮物 カリフラワーのごま和え すまし汁 223 Kcal	8月21日 沖縄炊き込みご飯ジューシー ゴーヤチャンプル モズク酢 シブイ汁 フルーツ 259 Kcal	8月22日 冷やし中華 チヂミ さつま芋のコロコロサラダ フルーツ 658 Kcal	8月23日 夏バテ知らず！酢豚 春巻き なすの和え物 お吸い物 381 Kcal
第五週	8月25日 鶏肉の味噌焼き丼 冬瓜の煮物 オクラの塩昆布和え すまし汁 244 Kcal	8月26日 アジの煮付け ウインナー炒め 白菜のサラダ みそ汁 212 Kcal	8月27日 ハガツオの梅焼き チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁 262 Kcal	8月28日 かに玉甘酢あんかけ丼 さつま芋の花がんも煮 人参のツナサラダ ワンタンスープ 388 Kcal	8月29日 豚肉のレモン焼き れんこんのひじき煮 きゅうりのドレ和え みそ汁 272 Kcal	8月30日 和風海鮮あんかけ丼 つけもの ポテトソテー みそ汁 フルーツ 200 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