医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

10月（昼）メニュー

月	火	水	木	金
9/25	26	27	28	29
●ご飯(150g) ●牛肉としらたきのチャプチェ風 ●イカのチリソース ●野菜のゼリー寄せ ●紫芋コロッケ ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ポークチャップ ●きのポン炒め ●つるむらさきのくるみ和え ●オムレツ八丁味噌ソース ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ	●鮭とみょうがのご飯(150g) ●すり身揚げ ●大根と厚揚げ・絹さやの煮物 ●じゃがいも担々ソテー ●ぬた和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●チキンピカタ　マスタードソース ●茄子と海老団子・チンゲン菜の煮物 ●オクラの土佐和え ●アスパラとコーンの北海和え ●フルーツ
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 10.7g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 11.8g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 12.3g [炭水化物] 67.4g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 13.4g [炭水化物] 58.2g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 14.8g [炭水化物] 58.8g [食物繊維量] 4.2g
10/2	3	4	5	6
●ご飯(150g) ●豚と蓮根のネギ味噌麹焼き ●がんもと人参・南瓜の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ	●ご飯(150g) ●サバのトマト煮 ●冬瓜とごぼう天の煮物 ●春雨とハムの中華風和え物 ●茄子の胡麻味噌かけ ●フルーツ	●ご飯(150g) ●赤魚のすだち麹焼き ●長芋と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ	●深川めし(150g) ●アフリカンチキン ●かぶと麩の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ポークピカタ　ケチャップソース ●石垣豆腐 ●5種のきのこソテー ●カリフラワーとコーンのドレ和え ●フルーツ
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 14.3g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 10.9g [炭水化物] 63.1g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 15.6g [炭水化物] 66.5g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 18.5g [炭水化物] 57.9g [食物繊維量] 4.2g
9	10	11	12	13
スポーツの日	●ご飯(150g) ●煮魚(赤魚) ●エビカツ ●あんかけパスタ ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツ	●ご飯(150g) ●味噌サス ●大根と麩・フキの煮物 ●豆腐グラタン ●絹さやと人参のドレッシング和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●中華風肉じゃが ●里芋の明太マヨ和え ●さつまいものオレンジ煮 ●大根なめこおろし和え ●フルーツ	●豆ご飯(150g) ●プーレオヴィネグル(鶏肉ワイン煮) ●ちくわの南蛮漬け ●大根きんぴら ●トマトサラダ ●フルーツ
	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 10.6g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 11.9g [炭水化物] 60.2g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 8.6g [炭水化物] 68.5g [食物繊維量] 6.6g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 14.3g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 4.6g
16	17	18	19	20
●梅菜飯(150g) ●シルバーのピリ辛煮 ●イカフライ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛子和え ●フルーツ	●鮭とブロッコリーのピラフ(150g) ●和風ハンバーグ ●木綿豆腐と人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●シルバーのレモン醤油焼き ●芋きんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●海鮮スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ
[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 10.1g [炭水化物] 66.9g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 16.6g [炭水化物] 68.1g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 15.6g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 11.6g [炭水化物] 56.8g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 13.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.2g
23	24	25	26	27
●ご飯(150g) ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツ　デミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干大根のドレッシング ●フルーツ	●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカのブルゴーニュ風 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●赤魚の酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ	●ご飯(150g) ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ	●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト　プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ
[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 12.0g [炭水化物] 67.6g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 16.5g [炭水化物] 57.7g [食物繊維量] 6.7g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 15.4g [炭水化物] 66.9g [食物繊維量] 7.0g
30	31			
●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●チンゲン菜と桜海老の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋のずんだ明太マヨ和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●鶏のマリネ ●大根と椎茸の照り煮 ●はんぺん梅マヨ焼き ●ぜんまいの辛子和え ●フルーツ			
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 16.7g [炭水化物] 57.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 15.1g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.6g			

医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

10月（夕）メニュー

月	火	水	木	金
9/25	26	27	28	29
●ご飯（150g） ●赤魚の酒粕焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●絹さやと人参のドレッシング和え ●竹輪のチーズマヨ焼き	●ご飯（150g） ●ワカサギのカレー天ぷら ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●ポパイエッグ ●白菜のレモン漬け	●ご飯（150g） ●鮭の博多焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●春菊とえのきの海苔和え	●ご飯（150g） ●豚のどて煮 ●ネギのヴィネグレット風 ●ブロッコリーとキュウリのマヨ和え ●切干煮 ●小松菜のしらす和え	●コーンご飯（150g） ●揚げ魚（鮭）の香味浸し ●小松菜とえのきの胡麻和え ●タコ酢 ●マカロニサラダ ●チンゲン菜のお浸し
[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 10.5g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 12.0g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 11.5g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 11.9g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 12.1g [炭水化物] 66.5g [食物繊維量] 5.2g
10/2	3	4	5	6
●よごしチャーハン（150g） ●サスの柚子胡椒ムニエル ●厚揚げのわさびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●市松煮 ●もやしのお浸し	●菜飯（150g） ●鶏松風焼き ●じゃがいもとさつま揚げの煮物 ●卯の花 ●アスパラと魚肉ソーセージの炒め物 ●春菊の海苔和え	●ご飯（150g） ●焼肉 ●白菜のクリーム煮 ●里芋のずんだ和え ●インゲンの胡麻和え ●ペペロンこんにゃく	●ご飯（150g） ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根と小松菜のポトフ煮 ●牛肉のしぐれ煮 ●春雨の中華風和え物 ●チンゲン菜のお浸し	●ご飯（150g） ●赤魚のシークワーサーマリネ ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.9g [脂質] 17.5g [炭水化物] 56.4g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 14.3g [炭水化物] 74.6g [食物繊維量] 10.4g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.1g [炭水化物] 71.5g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 17.8g [炭水化物] 66.4g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 15.9g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 6.1g
9	10	11	12	13
スポーツの日	●きのこご飯（150g） ●肉団子ミネストローネ風 ●ぎせい豆腐 ●もやしの胡麻ドレ和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え	●ご飯（150g） ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん磯辺揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶの漬物	●ご飯（150g） ●鮭の照り焼き ●茄子とがんもの煮物 ●小松菜のお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラベーコン	●ご飯（150g） ●赤魚のカレー揚げ　ザジキソース ●冬瓜と舞茸・絹さやの煮物 ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●モロヘイヤの海苔和え
	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 16.7g [炭水化物] 62.4g [食物繊維量] 8.0g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 10.9g [炭水化物] 80.2g [食物繊維量] 12.4g	[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 13.3g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 14.3g [炭水化物] 77.5g [食物繊維量] 6.5g
16	17	18	19	20
●ご飯（150g） ●鶏のハニーバターソース ●あんばやし風 ●ツナ大根 ●胡瓜とタコの酢物 ●アスパラの塩昆布和え	●ご飯（150g） ●さんまの照り焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け	●レンコンチャーハン（150g） ●チキンカチャトウーラ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●柿なます ●こんにゃくきんぴら ●里芋のずんだ和え	●ご飯（150g） ●ユーリン豚 ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え	●ご飯（150g） ●太刀魚の胡麻バジルソース ●大根のいとこ煮 ●キノチャップ ●ささみと胡瓜の梅肉かけ ●南瓜サラダ
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 16.3g [炭水化物] 68.9g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 15.9g [炭水化物] 62.1g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 17.2g [炭水化物] 66.4g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 18.4g [炭水化物] 65.5g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 15.9g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 5.0g
23	24	25	26	27
●ご飯（150g） ●鶏の山賊焼き ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいもとオクラのスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え	●ご飯（150g） ●タンドリーサス ●大根と椎茸・麩の田楽 ●スパゲティーサラダ ●イカフライ ●もやしとツナの和え物	●ご飯（150g） ●豚肉のXO醤炒め ●きんぴらごぼう ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●チーズ粉吹き芋	●とうもろこしご飯（150g） ●タラのカレーチーズパン粉焼き ●インゲンのソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●カニしゅうまい ●かき揚げ	●ご飯（150g） ●白身魚（赤魚）の沖縄天ぷら ●揚げ茄子カニあんかけ ●蓮根きんぴら ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のしらす和え
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 16.5g [炭水化物] 65.7g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 11.4g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 14.0g [炭水化物] 74.1g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 13.4g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 4.5g
30	31			
●ちらし寿司（150g） ●白いんげん豆のデミソース煮 ●アスパラのガーリックソテー ●ほうれん草のくるみ和え ●もやしのマスタード炒め ●揚げ餃子	●ご飯（150g） ●シルバーの治部煮 ●竹輪とピーマンのオイスターソテー ●さつまいものオレンジ煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●きのこのバターソテー			
[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 16.1g [炭水化物] 64.6g [食物繊維量] 7.6g	[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 9.0g [炭水化物] 61.3g [食物繊維量] 6.4g			

医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

腎臓食 10月（昼）メニュー

月	火	水	木	金
9/25	26	27	28	29
●ご飯(150g) ●牛肉と春雨のチャプチェ風 ●長芋のチリソース ●ウインナーとオクラのゼリー寄せ ●さつまいもコロッケ ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●ポークチャップ ●きのポン炒め ●つるむらさきのくるみ和え ●オムレツ八丁味噌ソース ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天	●鮭とみょうがのご飯(150g) ●太刀魚の梅しそ天ぷら ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●じゃがいもの担々ソテー ●春雨とツナのサラダ ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●チキンピカタ マスタードソース ●茄子と人参・インゲンの煮物 ●オクラの土佐和え ●アスパラとしめじの天ぷら ●フルーツ寒天
[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 17.9g [カリウム] 712mg [リン] 185mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.4g [カリウム] 709mg [リン] 169mg	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.0g [カリウム] 664mg [リン] 170mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 19.1g [カリウム] 587mg [リン] 184mg	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.5g [カリウム] 741mg [リン] 182mg
10/2	3	4	5	6
●ご飯(150g) ●豚肉と蓮根のネギ味噌麹焼き ●南瓜と人参の煮物 ●菜の花の辛し和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●サバのトマト煮 ●冬瓜と人参・絹さやの煮物 ●春雨の中華風和え物 ●茄子の胡麻味噌かけ ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●ホキのすだち麹焼き ●長芋と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天	●炊込みご飯(150g) ●アフリカンチキン ●かぶと麩の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●ポークピカタ ケチャップソース ●アスパラのかき揚げ ●5種のきのこソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 623mg [リン] 223mg	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 15.6g [カリウム] 634mg [リン] 251mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 15.1g [カリウム] 705mg [リン] 206mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 17.6g [カリウム] 821mg [リン] 260mg	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 24.5g [カリウム] 654mg [リン] 230mg
9	10	11	12	13
スポーツの日	●ご飯(150g) ●煮魚(サバ) ●コーンコロッケ ●あんかけパスタ ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●味噌サス ●大根と麩・フキの煮物 ●マカロニグラタン ●絹さやのドレッシング和え ●フルーツ寒天	●ご飯(150g) ●中華風肉じゃが ●里芋の明太マヨ和え ●さつまいものオレンジ煮 ●大根なめこおろし和え ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●プーレオヴィネグル(鶏肉ワイン煮) ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根きんぴら ●トマトサラダ ●フルーツ寒天
	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 19.1g [カリウム] 612mg [リン] 212mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 13.6g [カリウム] 519mg [リン] 217mg	[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 11.3g [脂質] 20.5g [カリウム] 844mg [リン] 204mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 20.6g [カリウム] 762mg [リン] 200mg
16	17	18	19	20
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●ミートコロッケ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛し和え ●フルーツコンポート	●ブロッコリーのピラフ(150g) ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天	●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天	●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 22.7g [カリウム] 703mg [リン] 233mg	[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 17.8g [カリウム] 798mg [リン] 295mg	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 15.7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg	[エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 21.2g [カリウム] 756mg [リン] 221mg
23	24	25	26	27
●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート	●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天	●ご飯(150g) ●タラの酸辣あんかけ ●豆腐の挽肉乗せ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天	●ご飯(150g) ●鶏唐揚げ中華あんかけ ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●じゃがいもの土佐煮 ●フルーツ寒天	●タコライス(150g) ●豚肉の味噌炒め ●フライドポテト プラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 17.2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 21.6g [カリウム] 525mg [リン] 235mg	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 19.4g [カリウム] 608mg [リン] 232mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 16.2g [カリウム] 660mg [リン] 215mg	[エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 26.6g [カリウム] 802mg [リン] 223mg
30	31			
●ご飯(150g) ●豚肉の麻婆ソース ●チンゲン菜と人参の中華和え ●タケノコの土佐煮 ●里芋ずんだ明太マヨ和え ●フルーツ寒天	●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参の照り煮 ●はんぺんの梅マヨ天ぷら ●ゼンマイの辛子和え ●フルーツコンポート			
[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 27.2g [カリウム] 678mg [リン] 199mg	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 16.0g [カリウム] 657mg [リン] 223mg			

医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

腎臓食 10月（夕）メニュー

月	火	水	木	金
9/25	26	27	28	29
●ご飯(150g) ●サバの酒粕焼き ●里芋のコーン和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●絹さやと人参のドレッシング和え ●舞茸と南瓜の天ぷら	●ご飯(150g) ●タラのカレー天ぷら ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●白菜のレモン漬け	●ご飯(150g) ●鮭の博多焼き ●野菜コロッケ ●かぶと人参・絹さやの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●さつまいもきんぴら	●ご飯(150g) ●豚のどて煮 ●ネギのヴィネグレット風 ●ブロッコリーと胡瓜のドレッシング和え ●切干煮 ●小松菜のしらす和え	●コーンご飯(150g) ●鮭とオクラ・蓮根のフライ ●小松菜とえのきの胡麻和え ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●チンゲン菜のお浸し
[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 19.2g [カリウム] 711mg [リン] 200mg	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 18.6g [カリウム] 674mg [リン] 186mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 19.3g [カリウム] 583mg [リン] 170mg	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 20.4g [カリウム] 609mg [リン] 150mg	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.7g [カリウム] 648mg [リン] 187mg
10/2	3	4	5	6
●よごしチャーハン(150g) ●サスの柚子胡椒ムニエル ●さつまいものわさびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●市松煮 ●もやしのお浸し	●ご飯(150g) ●豚カツ　胡麻味噌ソース ●じゃがいもの揚げ浸し ●野菜コロッケ ●アスパラ炒め ●春菊の海苔和え	●ご飯(150g) ●焼肉 ●白菜のクリーム煮 ●里芋のずんだ和え ●インゲンの胡麻和え ●ペペロンこんにゃく	●ご飯(150g) ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根と小松菜のポトフ煮 ●牛肉のしぐれ煮 ●春菊の中華風和え物 ●チンゲン菜のお浸し	●ご飯(150g) ●タラのシークワーサーマリネ ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 22.4g [カリウム] 740mg [リン] 249mg	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 20.7g [カリウム] 638mg [リン] 227mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 22.8g [カリウム] 694mg [リン] 225mg	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 22.7g [カリウム] 681mg [リン] 235mg	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 22.0g [カリウム] 712mg [リン] 245mg
9	10	11	12	13
スポーツの日	●きのこご飯(150g) ●肉団子 ミネストローネ風 ●さつまいもと舞茸の天ぷら ●もやしの胡麻ドレ和え ●大根の炒め煮 ●白菜の土佐和え	●ご飯(150g) ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え	●ご飯(150g) ●鮭の照焼き ●茄子と麩・人参の煮物 ●チンゲン菜のドレッシング和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラソテー	●ご飯(150g) ●サバのカレー揚げ ザジキソース ●冬瓜と舞茸・絹さやの煮物 ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●モロヘイヤの海苔和え
	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 24.7g [カリウム] 637mg [リン] 236mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.2g [カリウム] 684mg [リン] 236mg	[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 23.1g [カリウム] 868mg [リン] 232mg	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 755mg [リン] 219mg
16	17	18	19	20
●ご飯(150g) ●鶏のハニーバターソース ●揚げ餃子 ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●アスパラの塩昆布和え	●ご飯(150g) ●さんまの照り焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーシチュー ●茄子の中華炒め	●レンコンチャーハン(150g) ●チキンカチャトウーラ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●柿なます ●こんにゃくきんぴら ●里芋のずんだ和え	●ご飯(150g) ●ユーリン豚 ●市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え	●ご飯(150g) ●太刀魚の胡麻バジルソース ●大根と人参の煮物 ●キノチャップ ●ささみと胡瓜の梅肉かけ ●南瓜サラダ
[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 21.6g [カリウム] 650mg [リン] 211mg	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 21.2g [カリウム] 764mg [リン] 223mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.2g [カリウム] 730mg [リン] 216mg	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 21.8g [カリウム] 641mg [リン] 224mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 22.8g [カリウム] 805mg [リン] 255mg
23	24	25	26	27
●ご飯(150g) ●鶏の山賊揚げ ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいもとオクラのスープカレー風 ●チンゲン菜の中華和え	●ご飯(150g) ●タンドリーサス ●大根と人参の田楽 ●スパゲティーサラダ ●ミートコロッケ ●春雨とツナの和え物	●ご飯(150g) ●豚肉のXO醤炒め ●きんぴらごぼう ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●チーズ粉吹き芋	●とうもろこしご飯(150g) ●サバのカレーチーズフライ ●インゲンのソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●大学芋 ●たけのこの天ぷら	●ご飯(150g) ●厚揚げの沖縄天ぷら ●じゃがいものカニあんかけ ●蓮根きんぴら ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のドレッシング和え
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 21.3g [カリウム] 848mg [リン] 250mg	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 18.6g [カリウム] 563mg [リン] 222mg	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 24.5g [カリウム] 550mg [リン] 208mg	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 23.0g [カリウム] 762mg [リン] 259mg	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 16.7g [カリウム] 839mg [リン] 254mg
30	31			
●ちらし寿司(150g) ●白いんげん豆のデミソース煮 ●さつまいもドーナツ ●ほうれん草のくるみ和え ●もやしのマスタード炒め ●揚げ餃子	●ご飯(150g) ●サバの治部煮 ●竹輪とピーマンのオイスターソテー ●さつまいものオレンジ煮 ●春雨のドレッシング和え ●きのこのバターソテー			
[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 17.6g [カリウム] 619mg [リン] 240mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 18.6g [カリウム] 686mg [リン] 278mg			