

# 5月メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原

|  | 1 (火)   | 2 (水)  | 3 (木)   | 4 (金)  | 5 (土)   |  |
|--|---|--|---|--|---|--|
| 昼食   | ご飯<br>かれのいの煮つけ<br>付) いんげん<br>里芋の胡麻味噌煮<br>カリフラワーサラダ<br>すまし汁<br>ヨーグルト和え<br>520 kcal | ご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>スパゲティソテー<br>大根サラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>620 kcal          | ご飯<br>ビーフシチュー<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>624 kcal                     | おにぎり1個<br>山菜そば<br>厚揚げの甘辛煮<br>ツナサラダ<br>フルーツ<br>622 kcal                         | ピラフ<br>ハンバーグ<br>付) ブロッコリー<br>ナポリタン<br>シーザー風サラダ<br>ジャが芋スープ<br>プリン<br>735 kcal          |  |
|  | 7 (月)   | 8 (火)  | 9 (水)   | 10 (木)   | 11 (金)  |  |
| 昼食   | カレーライス (ポーク)<br>福神漬<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト和え<br>オレンジ<br>640 kcal           | ご飯<br>白身魚フライ<br>付) キャベツ<br>野菜のケチャップ煮<br>サラダ<br>コーンスープ<br>フルーツ<br>625 kcal  | ご飯<br>鶏肉の山椒焼き<br>付) キャベツ<br>ジャが芋のそぼろ煮<br>塩昆布和え<br>味噌汁<br>フルーツ<br>548 kcal   | ご飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>付) アスパラ<br>ジャーマンポテト<br>エビサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>575 kcal | おにぎり1個<br>醤油ラーメン<br>焼売<br>青菜おかか和え<br>フルーツ<br>655 kcal                                 | 豆ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>付) キャベツ<br>炊き合わせ<br>ごま酢和え<br>味噌汁<br>フルーツ<br>605 kcal      |
|  | 14 (月)  | 15 (火)   | 16 (水)  | 17 (木)   | 18 (金)  |  |
| 昼食   | 菜飯<br>南瓜のコロッケ<br>ジャが芋のそぼろ煮<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁<br>キウイフルーツ<br>585 kcal             | ご飯<br>カレイの甘酢あんかけ<br>ちくわと豆腐の炒り煮<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>味噌汁<br>フルーツ<br>543 kcal | ご飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>付) ブロッコリー<br>きのこソテー<br>トマトサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ<br>612 kcal | 中華飯<br>金平ごぼう<br>大根と胡瓜の梅和え<br>中華スープ<br>フルーツ<br>576 kcal                         | ミートスパゲティ<br>サラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>フルーツ<br>681 kcal                                | ご飯<br>カラスカレイの照焼<br>付) 大葉<br>切干大根の煮つけ<br>ほうれん草の白和え<br>味噌汁<br>フルーツ<br>545 kcal |
|  | 21 (月)  | 22 (火)   | 23 (水)  | 24 (木)   | 25 (金)  |  |
| 昼食   | ご飯<br>鮭の和風ムニエル<br>付) 大根おろし<br>ジャが芋の煮つけ<br>塩昆布和え<br>すまし汁<br>オレンジゼリー<br>537 kcal    | ご飯<br>油淋鶏<br>付) キャベツ<br>もやし炒め<br>ナムル<br>中華スープ<br>みかん缶<br>624 kcal          | 他人丼<br>茄子の甘辛炒め<br>中華和え<br>味噌汁<br>マンゴプリン<br>631 kcal                         | ご飯<br>鱈の生姜焼き<br>付) ふき<br>里芋と鶏肉の煮物<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁<br>キウイフルーツ<br>529 kcal   | おにぎり1個<br>きのおろしきしめん<br>白菜の旨煮<br>青菜とじゃこのサラダ<br>バナナ<br>584 kcal                         | ご飯<br>ぶり大根<br>金平ごぼう<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>味噌汁<br>フルーツ<br>590 kcal              |
|  | 28 (月)  | 29 (火)   | 30 (水)  | 31 (木)   |  |  |
| ご飯<br>エビチリ<br>ツナじゃが<br>ブロッコリーサラダ<br>南瓜のポタージュ<br>フルーツ<br>741 kcal | チキンカレーライス<br>スパゲティソテー<br>トマトサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ<br>659 kcal                      | ご飯<br>サバの味噌煮<br>付) ふき<br>茄子の煮つけ<br>錦糸和え<br>すまし汁<br>プリン<br>584 kcal         | ご飯<br>豚肉の五目炒め<br>肉団子と大根の煮物<br>春雨の酢の物<br>味噌汁<br>フルーツ<br>646 kcal             |  |   |  |

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。