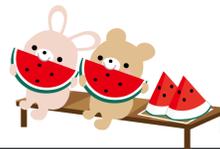




# 8月メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原

< 脱水対策 >		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
<p>・たくさん汗をかいたら喉が渇いていなくても、 こまめに水分と塩分を補給しましょう。</p> <p>・日頃からバランスの良い食事を摂り、体力作りを しましょう。</p> 		うなぎ丼 冬瓜の煮付け なすのごま和え すまし汁 キウイフルーツ 	三色丼 (鮭) じゃが芋煮つけ 菜の花辛子和え すまし汁 オレンジゼリー	おにぎり 1個 冷やし中華 大根うすくず煮 春雨の酢の物 フルーツ	ご飯 鶏肉のチリ風味 もやしの中華炒め グリーンサラダ 中華スープ フルーツ
		エネルギー 535 kcal 脂質 14 g たんぱく質 18.2 g 塩分 4 g	エネルギー 533 kcal 脂質 8.8 g たんぱく質 23.5 g 塩分 3.8 g	エネルギー 607 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 19.7 g 塩分 5.5 g	エネルギー 595 kcal 脂質 18.7 g たんぱく質 17.1 g 塩分 2.2 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮付け キャベツの柚香和え すまし汁 フルーツ	ご飯 油淋鶏 付) キャベツ れんこんの金平 青菜のナムル 中華スープ みかん缶	カレーライス (ポーク) 香の物 焼売 ミモザサラダ ヨーグルト和え キウイフルーツ	ご飯 鱈の西京焼き [付]大葉 なすの甘辛炒め 青菜のきのこ和え けんちん汁 フルーツ	おにぎり 1個 とろろそば (冷) 甘辛煮 胡瓜の酢の物 フルーツ	明太ご飯 鶏肉の照り焼き [付]キャベツ 田舎煮 なすのごま和え きのこ汁 キウイフルーツ 
エネルギー 609 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 21.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 631 kcal 脂質 21.4 g たんぱく質 20.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 751 kcal 脂質 25.1 g たんぱく質 23.2 g 塩分 4.8 g	エネルギー 560 kcal 脂質 11 g たんぱく質 22.3 g 塩分 3.7 g	エネルギー 459 kcal 脂質 6.6 g たんぱく質 18.1 g 塩分 3.8 g	エネルギー 559 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 22.8 g 塩分 7.5 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 豆腐煮 里芋ずんだ和え すまし汁 フルーツ	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ 野菜のケチャップ煮 サラダ コーンスープ フルーツ	ご飯 ぶりの照り焼き [付]ふき 角麩煮 もやしの酢の物 味噌汁 (ミックス) フルーツ	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) 人参グラッセ じゃが芋煮つけ エビサラダ すまし汁 フルーツ	クロワッサン ナポリタン ブロッコリーサラダ キウイフルーツ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]キャベツ こんにゃくの炒り煮 ごま酢和え 味噌汁 (ミックス) パナナ
エネルギー 626 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 23.8 g 塩分 3 g	エネルギー 626 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 16.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 627 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 28.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 606 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 22.8 g 塩分 3.4 g	エネルギー 521 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 16.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 522 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 18.6 g 塩分 2.9 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
ご飯 鶏肉の味噌焼き [付]ほうれん草 がんもの煮付け 枵のおかか和え すまし汁 フルーツ	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ 切干大根のごま炒め ツナサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 酢豚 きのこソテー トマトサラダ 中華スープ もものゼリー	チキンカレーライス 香の物 スパゲティソテー コールスロー キウイフルーツ フルーツ	おにぎり 1個 ころうどん なすの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ	ご飯 アジフライ [付]キャベツ 竹輪の糸昆布煮 トマトサラダ 味噌汁 (赤) キウイフルーツ
エネルギー 542 kcal 脂質 11.5 g たんぱく質 25.6 g 塩分 3.6 g	エネルギー 639 kcal 脂質 23.3 g たんぱく質 22.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 632 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 18.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 688 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 17.2 g 塩分 3.7 g	エネルギー 486 kcal 脂質 10.7 g たんぱく質 18.2 g 塩分 3.6 g	エネルギー 546 kcal 脂質 10.6 g たんぱく質 17.2 g 塩分 4.6 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
中華飯 なすの味噌炒め 青菜のナムル 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー こんにゃくの炒り煮 もやしのお浸し 味噌汁 (赤) パナナ	ご飯 鮭の和風ムニエル [付]大根おろし ちくわの煮付け 塩昆布和え すまし汁 オレンジゼリー	ご飯 鶏肉のきのこソースかけ 白菜の煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	おにぎり 1個 きつねきしめん (冷) 冬瓜の煮付け さつま芋サラダ フルーツ	
エネルギー 620 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 21.5 g 塩分 3.7 g	エネルギー 604 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 23 g 塩分 3.2 g	エネルギー 482 kcal 脂質 4.6 g たんぱく質 22.9 g 塩分 3 g	エネルギー 637 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 23.7 g 塩分 3.4 g	エネルギー 590 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 17.9 g 塩分 4.9 g	

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。