



# 10月メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
ご飯 たららの磯辺揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ かき玉汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 (白) みかん缶	ご飯 カレイの煮つけ [付]いんげん がんもの煮付け なすのごま和え 味噌汁 (赤) フルーツ	カレーライス (ポーク) 香の物 焼売 カリフラワーのマリネ キウイフルーツ フルーチェ	おにぎり 1個 きつねきしめん サツマイモの金平 ほうれん草の白和え フルーツ	ご飯 ほっけみりん焼 [付]大葉 切干し大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 (赤) オレンジゼリー
エネルギー 537 kcal 脂質 12.6 g たんぱく質 26.1 g 塩分 2.1 g	エネルギー 550 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 21.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 526 kcal 脂質 7.1 g たんぱく質 24.4 g 塩分 4.2 g	エネルギー 714 kcal 脂質 21.6 g たんぱく質 20.5 g 塩分 4.6 g	エネルギー 553 kcal 脂質 7.6 g たんぱく質 17.3 g 塩分 5.3 g	エネルギー 511 kcal 脂質 6.5 g たんぱく質 22.4 g 塩分 3.4 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (金)
混ぜご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ なすの味噌煮 錦糸和え すまし汁 フルーツ	天津飯 厚揚げと青梗菜の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め [付]キャベツ 大根の煮物 いんげんのおかかマヨ和え すまし汁 みかん缶	ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]ブロッコリー 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	おにぎり 1個 じゃじゃ麺風 茄子ずんだ和え けえの汁 フルーツ <岩手県> 	ご飯 青炒肉絲 焼売 春雨の中華和え 卵スープ マンゴプリン
エネルギー 669 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 28.2 g 塩分 5.3 g	エネルギー 531 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 19.9 g 塩分 4.1 g	エネルギー 586 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 20.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 546 kcal 脂質 19.7 g たんぱく質 19.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 576 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 21.1 g 塩分 4.2 g	エネルギー 599 kcal 脂質 17.1 g たんぱく質 20.6 g 塩分 3.3 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
ご飯 豚肉のポン酢炒め 角麩煮 カニサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー じゃが芋煮つけ カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレームニエル [付]いんげん 南瓜のえびあんかけ 青菜のナムル すまし汁 フルーツ	菜飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ ピーマンと竹輪の金平 マカロニサラダ けんちん汁 グレープゼリー	おにぎり 1個 とろろそば 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ フルーツ	ご飯 鯖のにんにく醤油焼き [付]はじかみ 野菜のきんぴら 青菜のおろし和え 味噌汁 (白) フルーツ
エネルギー 569 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 24.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 536 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 19.8 g 塩分 3.3 g	エネルギー 520 kcal 脂質 6.2 g たんぱく質 23 g 塩分 3 g	エネルギー 698 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 13.6 g 塩分 4.1 g	エネルギー 607 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 21.2 g 塩分 5.1 g	エネルギー 547 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 25.8 g 塩分 4 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
ご飯 まぐるカツ [付]キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ フルーツ	きのご飯 魚の塩焼き (さんま) [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 (白) キウイフルーツ	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]アスパラ 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ コーンスープ フルーツ	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根うすくず煮 ほうれん草の白和え すまし汁 みかん缶	クロワッサン ナポリタン ささみのサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 ほっけ焼き [付]はじかみ 炊き合わせ キャベツとしらすのおかか和え すまし汁 フルーツ
エネルギー 567 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2 g	エネルギー 600 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 20.9 g 塩分 4.5 g	エネルギー 640 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 24.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 558 kcal 脂質 13.1 g たんぱく質 21.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 542 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 17.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 534 kcal 脂質 10.1 g たんぱく質 24.5 g 塩分 2.7 g
29 (月)	30 (火)	31 (水)	<b>行楽 (運動) の秋</b>  秋は運動によって代謝を高めるのに適している時期です。  1日15分~20分を2回ほど、週3回以上ウォーキングや ストレッチなど運動を行う習慣を作るといいですね。		
ご飯 さわらの生姜焼 [付]大葉 さつま芋の旨煮 わらのおかか和え 味噌汁 (ミックス) フルーツ	ご飯 ロールキャベツ 付) 人参グラッセ 大根の煮付け カニサラダ すまし汁 フルーツ	ご飯 かぼちゃのグラタン きこのバター醤油炒め グリーンサラダ フルーツ 			
エネルギー 556 kcal 脂質 9.7 g たんぱく質 22 g 塩分 3.2 g	エネルギー 506 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 12.2 g 塩分 3.4 g	エネルギー 523 kcal 脂質 8.1 g たんぱく質 13.1 g 塩分 2.1 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。