

12月メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原



今年一年、ありがとうございました。
皆様も良い新年を迎えられるようお祈りいたします。
新しい年も、またどうぞよろしくお祈りいたします。



1 (土)	
ご飯	
魚のねぎ味噌焼き	
[付]いんげん	
もやしの煮浸し	
ブロッコリーサラダ	
味噌汁	
フルーツ	
エネルギー	514 kcal
脂質	7.9 g
たんぱく質	24.9 g
塩分	3.5 g

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (日)
ご飯 タンドリーチキン [付]アスパラ スパゲティソテー サラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 鱈の西京焼き [付]甘酢生姜 ポテトソテー 青菜のきのこ和え すまし汁 フルーツ	チキンカレーライス 香の物 シーザー風サラダ フルーツ	おにぎり 五目うどん ごぼうと牛肉の炒り煮 カリフラワーサラダ フルーツ	ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ [付]ブロッコリー 里芋の旨煮 干しえびの和え物 すまし汁 フルーツ
エネルギー 555 kcal 脂質 15.7 g たんぱく質 19.8 g 塩分 2.1 g	エネルギー 629 kcal 脂質 21.8 g たんぱく質 25.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 589 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 22.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 654 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 20.5 g 塩分 3.7 g	エネルギー 588 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 26.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 577 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 22.2 g 塩分 3.6 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
ご飯 回鍋肉 大根の煮付け カリフラワーサラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 カレイの煮つけ [付]花麩 じゃが芋そぼろ煮 大根のゆず和え すまし汁 フルーツ	菜飯 まぐろカツ [付]キャベツ 里芋の旨煮 トマトサラダ 味噌汁 ストロベリーゼリー	ご飯 青炒肉絲 エビシューマイ 大根とハムのマリネ 中華スープ キウイフルーツ	おにぎり 焼きそば 棒棒鶏風サラダ フルーツ 中華スープ	ご飯 ぶりの幽庵焼き [付]大葉 白菜の旨煮 青菜のごま和え 味噌汁 フルーツ
エネルギー 606 kcal 脂質 18.1 g たんぱく質 24.7 g 塩分 3.3 g	エネルギー 474 kcal 脂質 2.6 g たんぱく質 21.6 g 塩分 3.8 g	エネルギー 584 kcal 脂質 11.2 g たんぱく質 18.7 g 塩分 3.9 g	エネルギー 551 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 19.6 g 塩分 2.9 g	エネルギー 690 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 28.4 g 塩分 4.5 g	エネルギー 560 kcal 脂質 15.5 g たんぱく質 23.4 g 塩分 3.3 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ ライチゼリー	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 [付]粉ふき芋 キャベツとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ キウイフルーツ	ハヤシライス サラダ ヨーグルト和え フルーツ	ご飯 豚肉のしぐれ煮 切干大根のごま炒め なすの和え物 味噌汁 (白) フルーツ	クロワッサン ナポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 チキンカツ [付]キャベツ 南瓜のいとこ煮 カニサラダ 味噌汁 (ミックス) フルーツ
エネルギー 652 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 22 g 塩分 3.2 g	エネルギー 584 kcal 脂質 15.5 g たんぱく質 23.9 g 塩分 3.1 g	エネルギー 601 kcal 脂質 18.1 g たんぱく質 18.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 575 kcal 脂質 13.3 g たんぱく質 20.2 g 塩分 2.9 g	エネルギー 636 kcal 脂質 21.6 g たんぱく質 19.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 698 kcal 脂質 22 g たんぱく質 23.2 g 塩分 3.2 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
ご飯 チーズインハンバーグ [付]ブロッコリー キャベツのツナ炒め さつま芋サラダ ミネストローネ キウイフルーツ	ご飯 白身魚のマスタードパン粉焼き [付]ブロッコリー ジャーマンポテト シーザー風サラダ コンソメスープ もものゼリー	他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 (ミックス) キウイフルーツ	ご飯 鶏肉の梅焼き [付]ブロッコリー 生揚げの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 抹茶プリン	ご飯 ☆さけフライ [付]キャベツ 南瓜の煮付け わらうのおかか和え すまし汁 フルーツ	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 炊き合わせ 青菜辛子和え すまし汁 フルーツ
エネルギー 766 kcal 脂質 30 g たんぱく質 25.7 g 塩分 4.9 g	エネルギー 560 kcal 脂質 12.5 g たんぱく質 23.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 558 kcal 脂質 11.8 g たんぱく質 24 g 塩分 4.1 g	エネルギー 601 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 26.3 g 塩分 4.3 g	エネルギー 650 kcal 脂質 16 g たんぱく質 24.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 563 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 23.3 g 塩分 3.1 g
31 (月)					
おにぎり 年越しそば 焼売 干しえびの和え物 ヨーグルト和え					
エネルギー 572 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 21.8 g 塩分 4.8 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。