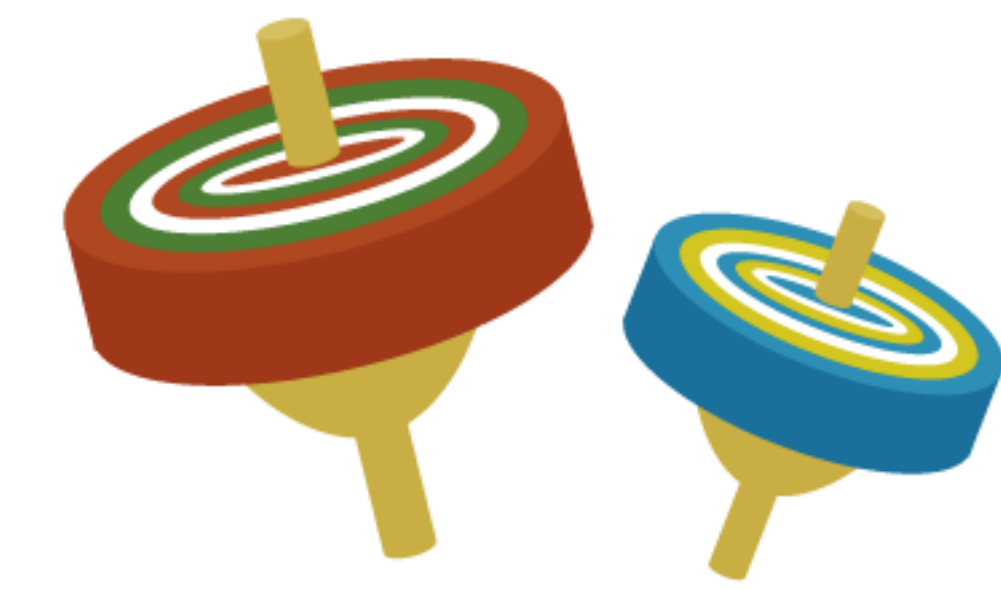




# メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原

おけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



				4 (金)		5 (土)									
おけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願ひ致します。				おにぎり 1個 味噌ラーメン じゃが芋金平 青菜辛子和え フルーツ		ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]アスパラ 野菜のあんかけ炒め 青菜の和え物 味噌汁 リンゴゼリー									
				エネルギー 689 kcal	脂質 14.2 g	たんぱく質 33.1 g	塩分 6.5 g	エネルギー 574 kcal	脂質 13.7 g	たんぱく質 22.2 g	塩分 3.1 g				
7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)					
七草ご飯 たらの西京焼き [付]はじかみ 切干し大根の炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 キウイフルーツ		天津飯 里芋の旨煮 もやしのお浸し 中華スープ フルーツ		ご飯 味噌かつ [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 フルーツ		ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]ブロッコリー 白菜の旨煮 トマトサラダ すまし汁 フルーツ		おにぎり 1個 カレーうどん 糸昆布煮 サラダ フルーツ		ご飯 鶏肉の梅焼き [付]白菜 えび団子煮 錦糸和え 味噌汁 ストロベリーゼリー					
エネルギー 506 kcal	脂質 5.5 g	たんぱく質 23.6 g	塩分 3.6 g	エネルギー 512 kcal	脂質 9 g	たんぱく質 18.3 g	塩分 3.9 g	エネルギー 606 kcal	脂質 18.4 g	たんぱく質 18.9 g	塩分 3.2 g				
エネルギー 577 kcal	脂質 20.5 g	たんぱく質 20.2 g	塩分 2.7 g	エネルギー 577 kcal	脂質 20.5 g	たんぱく質 20.2 g	塩分 2.7 g	エネルギー 656 kcal	脂質 17.7 g	たんぱく質 20.9 g	塩分 5.5 g				
エネルギー 568 kcal	脂質 12.3 g	たんぱく質 23.7 g	塩分 3.5 g	エネルギー 568 kcal	脂質 12.3 g	たんぱく質 23.7 g	塩分 3.5 g	エネルギー 568 kcal	脂質 12.3 g	たんぱく質 23.7 g	塩分 3.5 g				
14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)					
ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]ブロッコリー じゃがいもとツナのソテー コールスロー 卵スープ フルーツ		ご飯 豚肉のポン酢炒め 角麩煮 大根サラダ 味噌汁 キウイフルーツ		ご飯 さわらの蒲焼き [付]大葉 炒り豆腐 青菜のナムル すまし汁 フルーツ		ご飯 たらの粕漬焼き [付]甘酢生姜 南瓜の煮付け サラダ すまし汁 フルーツ		おにぎり 1個 きのこのおろしそば 焼売 ほうれん草の白和え フルーツ		ご飯 鶏肉のきのこソースかけ じゃが芋そぼろ煮 野菜サラダ 味噌汁 フルーツ					
エネルギー 596 kcal	脂質 18.4 g	たんぱく質 23.5 g	塩分 7.9 g	エネルギー 544 kcal	脂質 10 g	たんぱく質 23.8 g	塩分 3.6 g	エネルギー 581 kcal	脂質 13.7 g	たんぱく質 24.9 g	塩分 2.9 g				
エネルギー 458 kcal	脂質 4.3 g	たんぱく質 19.6 g	塩分 2.7 g	エネルギー 458 kcal	脂質 4.3 g	たんぱく質 19.6 g	塩分 2.7 g	エネルギー 576 kcal	脂質 10 g	たんぱく質 19.9 g	塩分 3.9 g				
エネルギー 636 kcal	脂質 20.9 g	たんぱく質 23.8 g	塩分 2.7 g	エネルギー 636 kcal	脂質 20.9 g	たんぱく質 23.8 g	塩分 2.7 g	エネルギー 576 kcal	脂質 10 g	たんぱく質 19.9 g	塩分 3.9 g				
21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)					
ご飯 鶏肉の五目炒め ブロッコリーとベーコンのソテー 大根と青菜のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ		ご飯 酢鶏 エビキャベツ炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ		ご飯 魚のねぎ味噌焼き [付]大葉 白菜の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ		ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根うすくず煮 ひじきの白和え すまし汁 フルーツ		クロワッサン スパゲッティミートソース コールスロー コーンスープ フルーツ		菜飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ いか団子煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ					
エネルギー 577 kcal	脂質 18.5 g	たんぱく質 21.4 g	塩分 2 g	エネルギー 597 kcal	脂質 13.7 g	たんぱく質 22.9 g	塩分 3.6 g	エネルギー 584 kcal	脂質 19.5 g	たんぱく質 18.9 g	塩分 2.9 g				
エネルギー 553 kcal	脂質 13.9 g	たんぱく質 19.4 g	塩分 2.6 g	エネルギー 553 kcal	脂質 13.9 g	たんぱく質 19.4 g	塩分 2.6 g	エネルギー 651 kcal	脂質 22.6 g	たんぱく質 23.5 g	塩分 4.1 g				
エネルギー 598 kcal	脂質 15.1 g	たんぱく質 16 g	塩分 4.9 g	エネルギー 598 kcal	脂質 15.1 g	たんぱく質 16 g	塩分 4.9 g	エネルギー 651 kcal	脂質 22.6 g	たんぱく質 23.5 g	塩分 4.1 g				
28 (月)		29 (火)		30 (水)		31 (木)		1月7日昼食 七草ごはん 感染症予防には、手洗い・うがいが大切です。							
ハヤシライス アスパラの炒め物 シーザー風サラダ フルーツ		ご飯 鶏のトマトソース煮 大根の煮付け グリーンサラダ すまし汁 カスタードプリン		ご飯 ほきの味噌照り焼き [付]甘酢生姜 がんもの煮付け カニサラダ すまし汁 フルーツ		ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ じゃが芋煮つけ 青菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ									
エネルギー 623 kcal	脂質 20.5 g	たんぱく質 22.3 g	塩分 3.7 g	エネルギー 615 kcal	脂質 16.5 g	たんぱく質 22.8 g	塩分 3.2 g	エネルギー 520 kcal	脂質 8.9 g	たんぱく質 22.4 g	塩分 4 g	エネルギー 580 kcal	脂質 12.6 g	たんぱく質 19.4 g	塩分 4 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。

