



6月メニュー表



ダイサービスセンター ケアマキス笹原

3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)	
ご飯 ほきのカレームニエル [付]アスパラ スパゲティソテー サラダ コンソメスープ キウイフルーツ		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 ライチゼリー		ご飯 鯖の西京焼き [付]甘酢生姜 ポテトソテー 青菜のきのこ和え すまし汁 バナナ		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 オレンジ		おにぎり 1個 五目うどん ごぼうと牛肉の炒り煮 カリフラワーサラダ バナナ	
エネルギー	479 kcal	エネルギー	605 kcal	エネルギー	544 kcal	エネルギー	542 kcal	エネルギー	583 kcal
脂質	8.9 g	脂質	18.2 g	脂質	12.6 g	脂質	9.5 g	脂質	12.5 g
たんぱく質	19.5 g	たんぱく質	25.7 g	たんぱく質	22.6 g	たんぱく質	18.4 g	たんぱく質	22.5 g
塩分	2.6 g	塩分	2.3 g	塩分	2.5 g	塩分	3.2 g	塩分	3.8 g
10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)	
ゆかりご飯 エビフライ [付]キャベツ 大根のどて煮風 キウイフルーツ		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 抹茶プリン		カレーライス ブロッコリーソテー シーザー風サラダ フルーツ		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 ヨーグルト和え		おにぎり 1個 焼きそば 棒棒鶏風サラダ フルーツ 中華スープ	
エネルギー	509 kcal	エネルギー	512 kcal	エネルギー	643 kcal	エネルギー	586 kcal	エネルギー	661 kcal
脂質	12.6 g	脂質	3.6 g	脂質	19.3 g	脂質	17.1 g	脂質	13.6 g
たんぱく質	13.6 g	たんぱく質	22.8 g	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	22.7 g	たんぱく質	25.9 g
塩分	2.8 g	塩分	3.7 g	塩分	3.6 g	塩分	2.9 g	塩分	4.8 g
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)	
中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ キウイフルーツ		ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 [付]いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ パイゼリー		ご飯 鶏チリ炒め 竹輪の炊き合わせ 水菜のサラダ 中華スープ バナナ		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 フルーチェ		おにぎり 1個 たぬきそば 焼売 ブロッコリーサラダ バナナ	
エネルギー	604 kcal	エネルギー	590 kcal	エネルギー	582 kcal	エネルギー	576 kcal	エネルギー	617 kcal
脂質	14.8 g	脂質	16.3 g	脂質	12.9 g	脂質	13.4 g	脂質	12.9 g
たんぱく質	21.1 g	たんぱく質	24.8 g	たんぱく質	24.8 g	たんぱく質	21 g	たんぱく質	21.3 g
塩分	3.1 g	塩分	3.2 g	塩分	3.1 g	塩分	2.9 g	塩分	5 g
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)	
カレーライス (ポーク) コールスロー ヨーグルト和え		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 リンゴゼリー		カツ丼 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 バナナ		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 杏仁豆腐		おにぎり 1個 味噌ラーメン 金平ごぼう 白菜としらすのおかか和え バナナ	
エネルギー	596 kcal	エネルギー	534 kcal	エネルギー	607 kcal	エネルギー	590 kcal	エネルギー	637 kcal
脂質	16.1 g	脂質	10.5 g	脂質	12.7 g	脂質	15.7 g	脂質	9.2 g
たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	20.7 g	たんぱく質	25.5 g	たんぱく質	25.6 g	たんぱく質	20.2 g
塩分	2.9 g	塩分	2.4 g	塩分	4 g	塩分	4.1 g	塩分	4.6 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。

