



9月

メニュー表



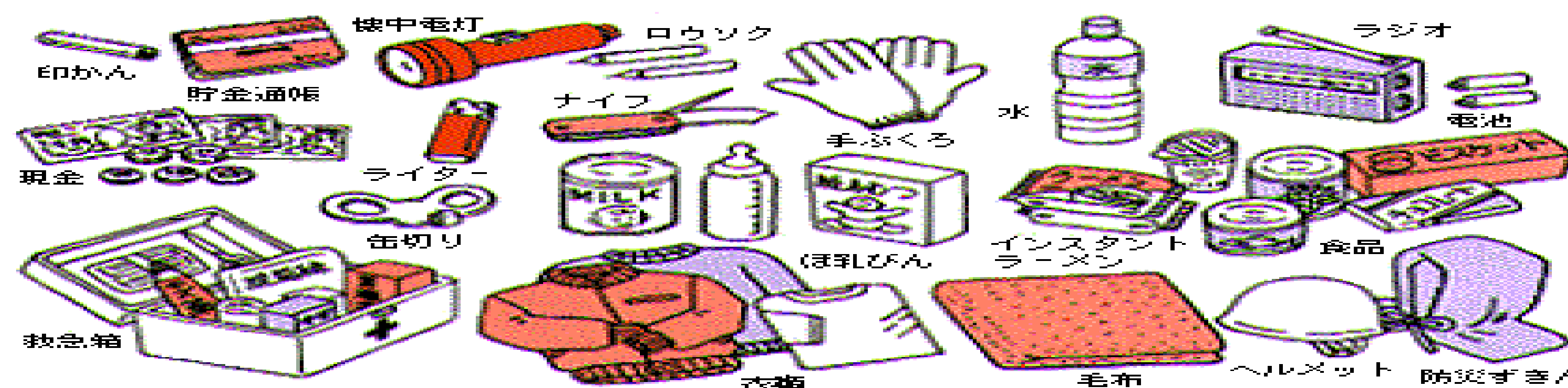
デイサービスセンター ケアマキス笹原

防災の日



大正12年(1923年)9月1日に関東地方に大きな地震が起こりました。
昭和35年(1960年)に、台風の襲来も多い時期なこともあり、
「災害への備えを怠らないように」ということで**防災の日**が制定されました。
災害について意識を高めることは大切です。

”備えあれば憂いなし”



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (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 ストロベリーゼリー	チキンカレーライス きのこソテー エビサラダ フルーツ	炊き込みご飯 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 バナナ	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 ヨーグルト和え	おにぎり 1個 五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ バナナ
エネルギー 508 kcal 脂質 7.3 g たんぱく質 19.9 g 塩分 2.6 g	エネルギー 640 kcal 脂質 20.4 g たんぱく質 22.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 571 kcal 脂質 14.2 g たんぱく質 23.9 g 塩分 3.6 g	エネルギー 612 kcal 脂質 19.5 g たんぱく質 26.9 g 塩分 2.4 g	エネルギー 600 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 22.6 g 塩分 3.6 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
炊き込みご飯 かぼちゃコロケ [付]キャベツ 大根そぼろ煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 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 リンゴゼリー	カレーライス ピーマンと竹輪の金平 シーザー風サラダ フルーツ	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め エビシューマイ 大根とハムのマリネ 中華スープ フルーツポンチ	おにぎり 1個 月見そば 里芋の煮ころがし 棒々鶏風サラダ フルーツ(巨峰)
エネルギー 573 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 14.5 g 塩分 4 g	エネルギー 509 kcal 脂質 2.6 g たんぱく質 21.4 g 塩分 3.7 g	エネルギー 623 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 20.9 g 塩分 3.5 g	エネルギー 602 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 21.4 g 塩分 3 g	エネルギー 582 kcal 脂質 9.6 g たんぱく質 25.5 g 塩分 4.6 g
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
赤飯 天ぷら 炊き合わせ フルーツ すまし汁 	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 バナナ	ご飯 鶏チリ炒め 竹輪の煮付け 水菜のサラダ 中華スープ オレンジ	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 637 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 18 g 塩分 2.6 g	エネルギー 578 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 25 g 塩分 3.1 g	エネルギー 565 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 24.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 590 kcal 脂質 13.3 g たんぱく質 21.9 g 塩分 3.1 g	エネルギー 617 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 21.3 g 塩分 5 g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
栗ご飯 さんまの塩焼き 焼き茄子 ほうれん草の白和え すまし汁 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 パインゼリー	他人丼 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 オレンジ	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 563 kcal 脂質 17 g たんぱく質 21.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 518 kcal 脂質 10.6 g たんぱく質 20.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 566 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 25.9 g 塩分 4.1 g	エネルギー 553 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 25.5 g 塩分 4.1 g	エネルギー 636 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 21.3 g 塩分 5 g
30 (月)				
ご飯 たらこの磯辺揚げ [付]キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 キウイフルーツ				
エネルギー 494 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 25.8 g 塩分 2.6 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。