



# 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 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	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 抹茶プリン	炊き込みご飯 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 りんご	カレーライス (ポーク) きのコンテー カリフラワーのマリネ ヨーグルト和え	おにぎり 1個 けんちんきしめん 焼売 青菜のお浸し バナナ
	エネルギー 567 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 22.4 g 塩分 2.2 g	エネルギー 524 kcal 脂質 8.6 g たんぱく質 25.1 g 塩分 4.7 g	エネルギー 645 kcal 脂質 21.2 g たんぱく質 21.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 544 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 21 g 塩分 5.2 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 タンドリーチキン [付]アスパラ じゃがいものコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポタージュ キウイフルーツ	天津飯 角麩煮 もやしのお浸し 中華スープ ブルーベリーゼリー	ビビンバ丼 チャプチェ なすのごま和え わかめスープ ライチ	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 あわせるゼリー	おにぎり 1個 山菜そば 白菜と厚揚げ煮つけ 青菜とささみのわさび和え バナナ
エネルギー 570 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 19.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 536 kcal 脂質 7.9 g たんぱく質 21.2 g 塩分 4.1 g	エネルギー 514 kcal 脂質 12 g たんぱく質 17.4 g 塩分 3.6 g	エネルギー 575 kcal 脂質 19.7 g たんぱく質 19.6 g 塩分 2.5 g	エネルギー 509 kcal 脂質 6.7 g たんぱく質 28.5 g 塩分 5.2 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
さつま芋ご飯 さんまの塩焼き [付]甘酢生姜 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 キウイフルーツ	ハヤシライス キャベツソテー 人参とレーズンのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 白身魚のピカタ [付]いんげん がんもの煮付け もやしナムル すまし汁 バナナ	混ぜご飯 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 ココアムース	おにぎり 1個 きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ バナナ
エネルギー 572 kcal 脂質 18.4 g たんぱく質 19.1 g 塩分 3.3 g	エネルギー 617 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 19.8 g 塩分 3.4 g	エネルギー 511 kcal 脂質 10 g たんぱく質 25.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 690 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 18.8 g 塩分 4.8 g	エネルギー 573 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 20.1 g 塩分 5.2 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ご飯 まぐろカツ [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 キウイフルーツ	ご飯 鶏の利休煮 [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 カスタードプリン	松茸風味ご飯 さんまの塩焼き [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 りんご	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め がんもの煮付け 青菜のピーナツ和え すまし汁 フルーチェ	おにぎり 1個 タンメン えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ
エネルギー 563 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 22.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 644 kcal 脂質 21.2 g たんぱく質 26.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 566 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 20.2 g 塩分 4.8 g	エネルギー 594 kcal 脂質 16.2 g たんぱく質 24.6 g 塩分 2.9 g	エネルギー 686 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 22.1 g 塩分 5.5 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
ご飯 さわらの生姜焼 [付]大葉 さつま芋の旨煮 オクラの和え物 味噌汁 キウイフルーツ	麻婆丼 もやしの炒め物 カニサラダ 中華スープ リンゴゼリー	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かき玉汁 バナナ	ご飯 かぼちゃのグラタン きのこと人参のマリネ りんごのコンポート コンソメスープ <b>Happy Halloween</b>	
エネルギー 523 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 579 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 23.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 562 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 17 g 塩分 3 g	エネルギー 540 kcal 脂質 7.8 g たんぱく質 17.3 g 塩分 1.7 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。