

4月メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原

1 (月) お弁当の日	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
桜ご飯 揚げ肉団子の甘辛たれ [付]ミックスピーマン 若竹煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 なすの味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 バニラムース	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんのごま和え 味噌汁 オレンジ	きじ焼き丼 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	おにぎり 1個 五目うどん れんこんの金平 キャベツサラダ バナナ
エネルギー 575 kcal 脂質 15 g たんぱく質 17.9 g 塩分 5.1 g	エネルギー 520 kcal 脂質 11.8 g たんぱく質 19.8 g 塩分 2.6 g	エネルギー 538 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 21.4 g 塩分 2.9 g	エネルギー 564 kcal 脂質 18.4 g たんぱく質 23.4 g 塩分 3.3 g	エネルギー 621 kcal 脂質 17.9 g たんぱく質 22.1 g 塩分 5 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ご飯 豚肉の五目炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 中華スープ パインゼリー	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 オレンジ	豆ご飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ(生) ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 キウイフルーツ	ロールパン 鮭のクリームパスタ 肉団子のコンソメ煮 あわせるゼリー コンソメスープ
エネルギー 548 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 22.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 606 kcal 脂質 17.5 g たんぱく質 21.1 g 塩分 4 g	エネルギー 511 kcal 脂質 12 g たんぱく質 26.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 629 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 15.9 g 塩分 4.4 g	エネルギー 568 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 20.7 g 塩分 2.7 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ	麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ バナナ	ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮付け ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーチェ	おにぎり 1個 ちゃんぽん風 えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ
エネルギー 545 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 21 g 塩分 2.4 g	エネルギー 530 kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 22.7 g 塩分 3 g	エネルギー 572 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 20.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 562 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 26.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 685 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 25.5 g 塩分 5.5 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ご飯 鱈の竜田焼(山椒風味) [付]ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 かき玉汁 キウイフルーツ	ご飯 鶏の焼き南蛮 厚揚げ煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ(生) 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ 味噌汁 カスタードプリン	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ビーフソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ	おにぎり 1個 とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ
エネルギー 492 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 22.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 536 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 23.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 574 kcal 脂質 13 g たんぱく質 16.8 g 塩分 3.1 g	エネルギー 518 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 20.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 564 kcal 脂質 8.7 g たんぱく質 20.5 g 塩分 4.9 g
29 (月)	30 (火)			
ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 バナナ	ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ(生) れんこんの金平 ナムル 中華スープ マスカットゼリー			
エネルギー 570 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 21.6 g 塩分 3 g	エネルギー 575 kcal 脂質 15 g たんぱく質 20.6 g 塩分 3.6 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。