



# メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原

1 (金)				
おにぎり 1個 ちゃんぽん風 シューマイ 青菜のきのこ和え キウイフルーツ				
エネルギー 655 kcal 脂質 15 g たんぱく質 29 g 塩分 4 g				
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
ご飯 鶏肉の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 オレンジ	ご飯 味噌かつ [付]キャベツ 枝豆はんぺん煮 ポテトサラダ すまし汁 キウイフルーツ	キーマカレー 白はんぺんのバターソテー シーザー風サラダ オレンジゼリー	ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ きのこソテー 海藻サラダ バナナ	ご飯 マグロのさしみ 里芋のユズ味噌 茶碗蒸し 
エネルギー 538 kcal 脂質 14 g たんぱく質 23 g 塩分 3.5 g	エネルギー 623 kcal 脂質 16 g たんぱく質 22 g 塩分 3.3 g	エネルギー 625 kcal 脂質 21 g たんぱく質 16 g 塩分 3.9 g	エネルギー 534 kcal 脂質 14 g たんぱく質 17 g 塩分 2.4 g	エネルギー 533 kcal 脂質 7 g たんぱく質 35 g 塩分 3.8 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
中華飯 春巻 もやしの中華和え かき玉汁 フルーチェ	カレーライス アスパラの炒め物 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティソテー カニサラダ コンソメスープ バナナ	ご飯 ホワイトシチュー ツナとピーマンソテー 彩りサラダ コンソメスープ オレンジ	おにぎり 1個 きのこのおろしうどん 豆腐のしんじょあんかけ ブロッコリーのピーナツ和え フルーツポンチ
エネルギー 596 kcal 脂質 17 g たんぱく質 22 g 塩分 2.8 g	エネルギー 590 kcal 脂質 18 g たんぱく質 18 g 塩分 3 g	エネルギー 568 kcal 脂質 17 g たんぱく質 20 g 塩分 2.7 g	エネルギー 575 kcal 脂質 15 g たんぱく質 18 g 塩分 4.1 g	エネルギー 537 kcal 脂質 10 g たんぱく質 16 g 塩分 3.8 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
シーフードカレーライス きのこソテー 豆腐のサラダ 青りんごゼリー	牛丼 きんぴらごぼう 青菜としらすのおかか和え すまし汁 オレンジ	菜飯 ほっけみりん焼 ふろふき大根 人参サラダ すまし汁 キウイフルーツ	ご飯 オムレツの挽肉ソース 野菜のきんぴら 南瓜サラダ 味噌汁(白) パインゼリー	おにぎり 1個 とんこつラーメン 筑前煮 たらこ和え キウイフルーツ
エネルギー 591 kcal 脂質 16 g たんぱく質 24 g 塩分 4.3 g	エネルギー 550 kcal 脂質 11 g たんぱく質 25 g 塩分 4.9 g	エネルギー 486 kcal 脂質 6.1 g たんぱく質 19 g 塩分 4.3 g	エネルギー 615 kcal 脂質 17 g たんぱく質 16 g 塩分 2.8 g	エネルギー 629 kcal 脂質 10 g たんぱく質 24 g 塩分 4.8 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
ご飯 鶏肉のレモン焼き [付]いんげん 大根の煮付け なの花の酢味噌和え すまし汁 キウイフルーツ	エビピラフ 肉団子のトマト煮 フルーツヨーグルト かき玉スープ	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]ブロッコリー 糸昆布煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ	ご飯 鶏肉の味噌焼き じゃが芋金平 胡瓜の酢の物 味噌汁(白) キウイフルーツ	おにぎり 1個 けんちんうどん さつま芋の旨煮 たらこ和え フルーツ杏仁
エネルギー 525 kcal 脂質 12 g たんぱく質 20 g 塩分 2.6 g	エネルギー 577 kcal 脂質 17 g たんぱく質 21 g 塩分 3.3 g	エネルギー 531 kcal 脂質 8.3 g たんぱく質 25 g 塩分 3.2 g	エネルギー 573 kcal 脂質 14 g たんぱく質 21 g 塩分 2.7 g	エネルギー 501 kcal 脂質 2.5 g たんぱく質 18 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。

