8月メニュー表

デ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 豚肉のオイスター炒め じゃがいもの煮付け 青菜のおろし和え すまし汁 キウイフルーツ	菜飯 油淋鶏 [付]ｷｬﾍﾞﾂ れんこんの金平 ナムル 中華スープ 青りんごゼリー	ご飯 魚の塩焼き（さば） [付]大根おろし ちくわの煮付け キャベツのサラダ 味噌汁 オレンジ	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え	おにぎり　１個 冷きのこおろしうどん 甘辛煮 ブロッコリーピーナツ和え バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 脂質 11.6ｇ たんぱく質 21.3ｇ 塩分 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal 脂質 20.5ｇ たんぱく質 22.8ｇ 塩分 5.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 脂質 12.3ｇ たんぱく質 23.7ｇ 塩分 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal 脂質 20.2ｇ たんぱく質 16.8ｇ 塩分 3.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal 脂質 8.8ｇ たんぱく質 18.7ｇ 塩分 3.7ｇ

１０（月）	１１（火）	１２（水）	１３（木）	１４（金）
炊き込みご飯 ほっけの塩焼き [付]大葉 ちくわの煮付け 和風きのこマリネ 味噌汁 あわせるゼリー	ご飯 味噌かつ [付]ｷｬﾍﾞﾂ 野菜のコンソメ煮 サラダ すまし汁 バナナ	三色丼（鮭） 金平れんこん もやしの酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ｷｬﾍﾞﾂ じゃが芋煮つけ ごま酢和え かき玉汁 フルーチェ	おにぎり　１個 醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 脂質 7.2ｇ たんぱく質 22.5ｇ 塩分 4.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal 脂質 13.9ｇ たんぱく質 20ｇ 塩分 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 脂質 9.4ｇ たんぱく質 20ｇ 塩分 3.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 脂質 14.1ｇ たんぱく質 22.9ｇ 塩分 3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal 脂質 14.5ｇ たんぱく質 22.1ｇ 塩分 4.1ｇ

１７（月）	１８（火）	１９（水）	２０（木）	２１（金）
ご飯 さばの塩焼き 〔付〕大根おろし・大葉 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し 茶碗蒸し キウイフルーツ	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ オレンジ	ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ コンソメスープ ココアムース	ご飯 豚肉の生姜炒め 炊き合わせ 中華和え すまし汁 バナナ	クロワッサン ミートスパゲティー エビサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 脂質 13.3ｇ たんぱく質 29.6ｇ 塩分 4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal 脂質 14.5ｇ たんぱく質 16.5ｇ 塩分 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal 脂質 22.1ｇ たんぱく質 23.2ｇ 塩分 2.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 脂質 12.4ｇ たんぱく質 23.2ｇ 塩分 3.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 脂質 18.9ｇ たんぱく質 23.2ｇ 塩分 2.5ｇ

２４（月）	２５（火）	２６（水）	２７（木）	２８（金）
ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 水ようかん	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 〔付〕粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ キウイフルーツ	カレーライス（ポーク） グリーンサラダ ヨーグルト和え	炊き込みご飯 鮭の照り焼き [付]ししとうがらし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 オレンジ	おにぎり　１個 鶏南蛮そば がんもの煮付け 青菜のおろし和え バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 脂質 13ｇ たんぱく質 23.7ｇ 塩分 3.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 脂質 16.3ｇ たんぱく質 21ｇ 塩分 2.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 脂質 18.3ｇ たんぱく質 17.2ｇ 塩分 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 脂質 7.4ｇ たんぱく質 24.4ｇ 塩分 3.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 脂質 11.8ｇ たんぱく質 27.1ｇ 塩分 4.8ｇ

３１（月）
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
ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 脂質 8.5ｇ たんぱく質 20.2ｇ 塩分 2.5ｇ

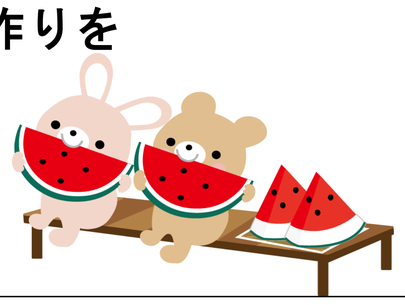
＜　脱水対策　＞

・汗をかいたら喉が渇いていなくても、

こまめに水分と塩分を補給しましょう。

・日頃からバランスの良い食事を摂り、体力作りを

しましょう。



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。