



9月

メニュー表

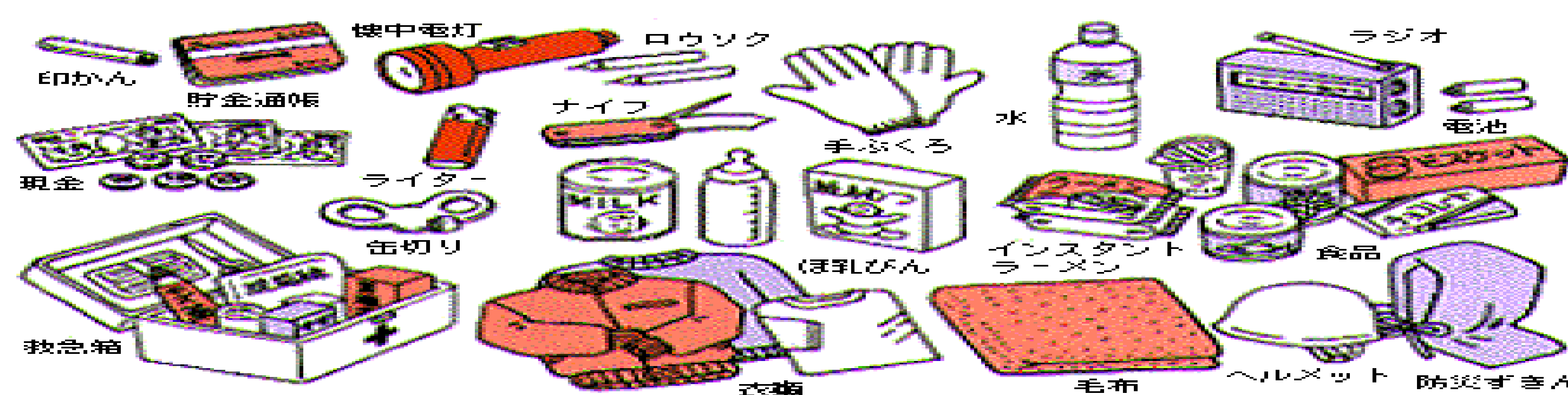


デイサービスセンター ケアマキス笹原

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”



	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 オレンジ	炊き込みご飯 鯖の西京焼き [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 青りんごゼリー	おにぎり 1個 五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ キウイフルーツ
	エネルギー 598 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.6 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 611 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 25.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 582 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 22.4 g 塩分 3.9 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 メンチカツ [付]キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ	混ぜご飯 あじの焼き南蛮漬 じゃが芋の炒め物 オクラの梅和え 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき 筍の煮付け 錦糸和え すまし汁 オレンジ	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 リンゴゼリー	おにぎり 1個 焼きそば 棒棒鶏風サラダ フルーツ 中華スープ
エネルギー 583 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 16.1 g 塩分 2.6 g	エネルギー 538 kcal 脂質 8 g たんぱく質 26.2 g 塩分 3.6 g	エネルギー 514 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 25.2 g 塩分 4.3 g	エネルギー 605 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 21.2 g 塩分 2.9 g	エネルギー 664 kcal 脂質 12.6 g たんぱく質 25.7 g 塩分 3.6 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ キウイフルーツ	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	カレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き [付]ブロッコリー 切干大根のごま炒め なすの和え物 味噌汁 フルーチェ	ちらし寿司 炊き合わせ フルーツ 茶碗蒸し
エネルギー 604 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.1 g 塩分 3.1 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 587 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 19.2 g 塩分 3 g	エネルギー 583 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 21.5 g 塩分 4.2 g	エネルギー 560 kcal 脂質 10.2 g たんぱく質 26.9 g 塩分 4.9 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
赤飯 天ぷら  敬老の日 揚げ茄子の煮浸し もずく酢 すまし汁 キウイフルーツ	ご飯 さんまの塩焼き [付]大根おろし かぼちゃの煮物 白菜の和え物 味噌汁 オレンジ	他人丼 ひじき煮 青菜のお浸し すまし汁 バナナ	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [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 キウイフルーツ	おにぎり 1個 味噌ラーメン れんこんの金平 白菜としらすのおかか和え オレンジ
エネルギー 582 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 17.2 g 塩分 2.9 g	エネルギー 544 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 19 g 塩分 2.8 g	エネルギー 531 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 23.2 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 610 kcal 脂質 8.6 g たんぱく質 20.5 g 塩分 4.8 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)		
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 バナナ	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 キウイフルーツ	きのこご飯 さんまの塩焼き [付]大根おろし がんもの煮付け ひじきと枝豆のサラダ 茶碗蒸し オレンジゼリー		
エネルギー 504 kcal 脂質 8.3 g たんぱく質 25.8 g 塩分 2.6 g	エネルギー 527 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 21.2 g 塩分 2.2 g	エネルギー 693 kcal 脂質 25.9 g たんぱく質 30.2 g 塩分 5 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。