



メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原



あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (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	ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 切干し大根の炒め煮 アスパラのおかか和え 味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め なすの味噌煮 いんげんのごま和え すまし汁 りんご	七草ご飯 赤魚の味噌煮 [付]ふき 白菜のツナ炒め グリーンサラダ すまし汁 キウイフルーツ	ロールパン クリームパスタ トマトサラダ バナナ コンソメスープ
エネルギー 570 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 19 g 塩分 2.2 g	エネルギー 483 kcal 脂質 5.8 g たんぱく質 20.2 g 塩分 3 g	エネルギー 555 kcal 脂質 12.5 g たんぱく質 21.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 496 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 22.1 g 塩分 3.8 g	エネルギー 569 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 22.7 g 塩分 1.7 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
ご飯 豚肉のポン酢炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 すまし汁 バナナ	ハヤシライス コールスローサラダ 杏仁フルーツ	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 みかん	ゆかり飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 りんご	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 みかん
エネルギー 526 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 19.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 569 kcal 脂質 15.7 g たんぱく質 19.3 g 塩分 2.9 g	エネルギー 501 kcal 脂質 9.8 g たんぱく質 25.8 g 塩分 3.2 g	エネルギー 617 kcal 脂質 16.1 g たんぱく質 13.2 g 塩分 4.9 g	エネルギー 546 kcal 脂質 10.7 g たんぱく質 19.6 g 塩分 5.5 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (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 りんご	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 抹茶プリン	炊き込みご飯 ぶりの照り焼き [付]大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 キウイフルーツ	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 フルーツポンチ	おにぎり 1個 とんこつラーメン えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ
エネルギー 580 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 21.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 551 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 22.4 g 塩分 3 g	エネルギー 517 kcal 脂質 8.6 g たんぱく質 21 g 塩分 3.3 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 685 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 22 g 塩分 5 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
ご飯 さわらの山椒煮 [付]ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 茶碗蒸し キウイフルーツ	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華スープ バナナ	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 キウイフルーツ	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ビーフィンの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 バナナ	おにぎり 1個 信田きしめん 肉団子と大根の煮物 ナムル フルーツポンチ
エネルギー 491 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 551 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 22.9 g 塩分 2.9 g	エネルギー 543 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 17 g 塩分 3 g	エネルギー 553 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 21 g 塩分 2.4 g	エネルギー 540 kcal 脂質 12.5 g たんぱく質 18.5 g 塩分 4.8 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。