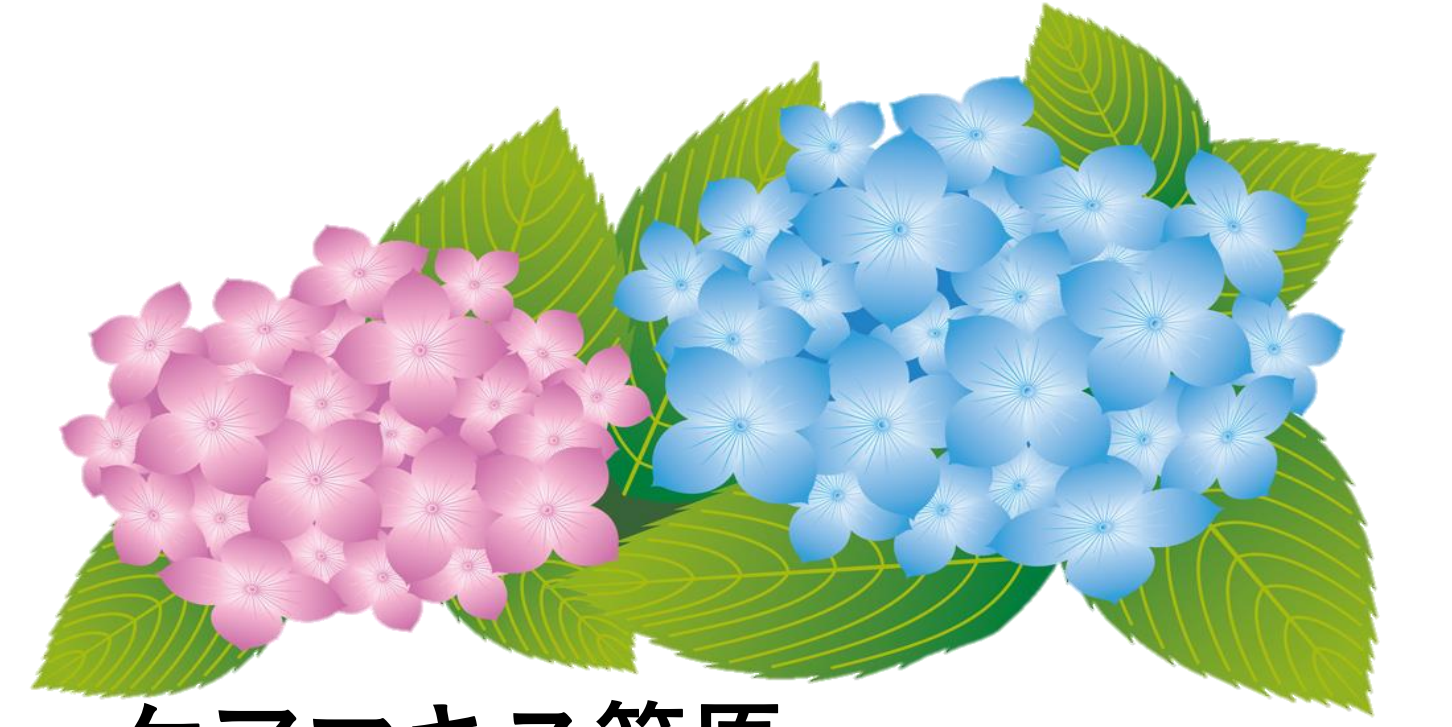


6月メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原

	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 バニラムース	炊き込みご飯 鯖の西京焼き [付]大葉 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 オレンジ	ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 アスパラサラダ 中華スープ キウイフルーツ	おにぎり 1個 五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ バナナ
	エネルギー 655 kcal 脂質 19.6 g たんぱく質 18.9 g 塩分 2.2 g	エネルギー 514 kcal 脂質 8.4 g たんぱく質 22.4 g 塩分 3.3 g	エネルギー 541 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 23.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 591 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 22.5 g 塩分 3.8 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
菜飯 メンチカツ [付]キャベツ(生) 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 オレンジ 中華スープ	ご飯 鯖の味噌煮 [付]ふき こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 ブルーベリーゼリー	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 キウイフルーツ	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 574 kcal 脂質 14.4 g たんぱく質 16.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 517 kcal 脂質 11.1 g たんぱく質 18.4 g 塩分 3.6 g	エネルギー 532 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 22.7 g 塩分 4.1 g	エネルギー 546 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 21 g 塩分 2.8 g	エネルギー 654 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 24.9 g 塩分 3.8 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ バナナ	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 オレンジ	チキンカレーライス 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	おにぎり 1個 たぬききしめん 焼売 ブロッコリーサラダ バナナ
エネルギー 605 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 20.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 565 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 25 g 塩分 3.1 g	エネルギー 544 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 18 g 塩分 2.5 g	エネルギー 574 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 21.5 g 塩分 4.2 g	エネルギー 579 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 17.9 g 塩分 5 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
他人丼 かぼちゃのいとこ煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ	ご飯 ぶりの照り焼き [付]大葉 ひじき煮 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 ココアムース	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ キウイフルーツ	チャーハン 蒸し鶏の梅ソースかけ 中華冷奴 中華スープ 杏仁フルーツ	おにぎり 1個 味噌ラーメン シューマイ 白菜のおかか和え オレンジ
エネルギー 581 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 22.4 g 塩分 3.4 g	エネルギー 575 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 22.2 g 塩分 2.6 g	エネルギー 503 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 18.7 g 塩分 4.4 g	エネルギー 540 kcal 脂質 13.3 g たんぱく質 23.7 g 塩分 4 g	エネルギー 643 kcal 脂質 13 g たんぱく質 20.4 g 塩分 4.6 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)		
ご飯 たらのお磯辺揚げ [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 オレンジゼリー	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 バナナ	ご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 オレンジ		
エネルギー 496 kcal 脂質 6.4 g たんぱく質 25 g 塩分 2.7 g	エネルギー 537 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 21.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 527 kcal 脂質 13.1 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.7 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。