

# 7月メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原

		1 (木)		2 (金)	
		ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ		おにぎり 1個 山菜そば 焼売 青菜のお浸し バナナ	
		エネルギー 545 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 21.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 511 kcal 脂質 6.4 g たんぱく質 24.4 g 塩分 4.9 g		
5 (月)		6 (火)		7 (水)	
ご飯 鶏肉のマスタード焼き [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 バナナ		ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 ひじき煮 アスパラのおかか和え 味噌汁 オレンジ		ちらし寿司 なすの味噌煮 長芋と杓うのおかか和え 茶碗蒸し 七夕お星さまゼリー	
エネルギー 612 kcal 脂質 19.6 g たんぱく質 18.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 446 kcal 脂質 4.6 g たんぱく質 19.6 g 塩分 3.1 g	エネルギー 559 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 21.9 g 塩分 4 g	エネルギー 478 kcal 脂質 7.8 g たんぱく質 21.3 g 塩分 3.1 g	ご飯 赤魚の煮つけ [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	
エネルギー 512 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 19.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 561 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 17.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 509 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 25.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 648 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 13.3 g 塩分 4.8 g	おにぎり 1個 きつねきしめん 肉団子の野菜あんかけ 大根とハムのマリネ オレンジ	
12 (月)		13 (火)		14 (水)	
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 オレンジ		カレーライス チキンサラダ 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 バナナ	
エネルギー 512 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 19.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 561 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 17.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 509 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 25.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 648 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 13.3 g 塩分 4.8 g	ゆかりご飯 牛肉コロケ [付]キャベツ(生) ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 ココアムース	
エネルギー 537 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 21.7 g 塩分 2.6 g	エネルギー 554 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 22.7 g 塩分 3 g	エネルギー 532 kcal 脂質 8.9 g たんぱく質 21.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 566 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 19 g 塩分 2.8 g	おにぎり 1個 冷やし中華 えびしゅうまい ゴーヤのおかか和え バナナ	
19 (月)		20 (火)		21 (水)	
ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ(生) 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ オレンジ		ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 バナナ		炊き込みご飯 さわらの照焼き [付]大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 フルーツ	
エネルギー 537 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 21.7 g 塩分 2.6 g	エネルギー 554 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 22.7 g 塩分 3 g	エネルギー 532 kcal 脂質 8.9 g たんぱく質 21.5 g 塩分 3.1 g	エネルギー 566 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 19 g 塩分 2.8 g	シーフードカレー シーザー風サラダ ヨーグルト和え ソーダゼリー	
エネルギー 487 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.7 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 586 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 528 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 22.2 g 塩分 2.9 g	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	
26 (月)		27 (火)		28 (水)	
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 オレンジ		ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ビーフンと野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 バナナ		うな井 揚げ茄子の煮付け 胡瓜の酢の物 とうがん汁 カスタードプリン	
エネルギー 487 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.7 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 586 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 528 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 22.2 g 塩分 2.9 g	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーサラダ 中華スープ キウイフルーツ	
26 (月)		27 (火)		28 (水)	
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 オレンジ		ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ビーフンと野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 バナナ		うな井 揚げ茄子の煮付け 胡瓜の酢の物 とうがん汁 カスタードプリン	
エネルギー 487 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.7 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 586 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 528 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 22.2 g 塩分 2.9 g	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 487 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.7 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 586 kcal 脂質 15.8 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 528 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 22.2 g 塩分 2.9 g	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	

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。