



9月

メニュー表

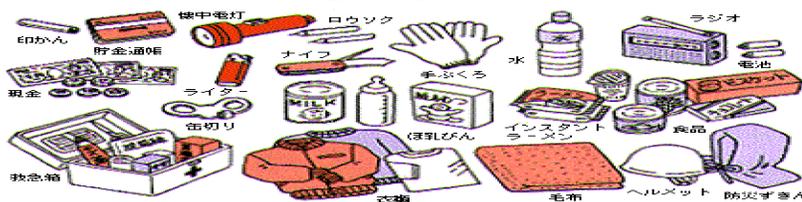


デイサービスセンター ケアマキス笹原

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 (水)	2 (木)	3 (金)
	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 青りんごゼリー	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 544 kcal 脂質 8.4 g たんぱく質 22.1 g 塩分 3.3 g	エネルギー 532 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 23.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 591 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 22.6 g 塩分 4 g
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)
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 バナナ	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め エビシューマイ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ
エネルギー 563 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 16.1 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 528 kcal 脂質 10 g たんぱく質 23 g 塩分 4 g	エネルギー 556 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 20.5 g 塩分 2.8 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)
中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ オレンジゼリー	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	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
エネルギー 617 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.8 g	エネルギー 579 kcal 脂質 16.5 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 21.6 g 塩分 4.2 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)
赤飯 天ぷら  炊き合わせ もずく酢 すまし汁 田舎饅頭	栗ご飯 さんまの塩焼き [付]大根おろし 里芋の味噌かけ衣かつぎ風 きゅうりの塩昆布和え 茶碗蒸し バナナ	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 オレンジ	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー 生揚げの煮付け 青菜のしらす和え すまし汁 ブルーベリーゼリー
エネルギー 685 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 19.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー 620 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 23 g 塩分 3.1 g	エネルギー 494 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 18.3 g 塩分 4.4 g	エネルギー 561 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 25.3 g 塩分 3.4 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
ご飯 たらの磯辺揚げ [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 キウイフルーツ	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 オレンジ	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 バナナ	きのこ入りハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ
エネルギー 471 kcal 脂質 6.4 g たんぱく質 25.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 523 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 21.1 g 塩分 2.2 g	エネルギー 541 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 23.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 532 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 20 g 塩分 2.6 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。