10月 メニュー表

デイサービスセンター　ケアマキス笹原

				１（金）
				おにぎり　１個 山菜そば 焼売 青菜のお浸し バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 脂質 6.4ｇ たんぱく質 24.4ｇ 塩分 4.9ｇ
４（月）	５（火）	６（水）	７（木）	８（金）
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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal 脂質 19.6ｇ たんぱく質 18.7ｇ 塩分 2.5ｇ	さつま芋ご飯 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 脂質 4.7ｇ たんぱく質 19.8ｇ 塩分 3.2ｇ	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 キウイフルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 脂質 12.4ｇ たんぱく質 21.8ｇ 塩分 3ｇ	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 オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 脂質 7.8ｇ たんぱく質 21.3ｇ 塩分 3.1ｇ	おにぎり　１個 五目うどん れんこんの金平 キャベツサラダ バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 脂質 13.7ｇ たんぱく質 20.6ｇ 塩分 4ｇ
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 オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 脂質 13.6ｇ たんぱく質 19.8ｇ 塩分 2.9ｇ	カレーライス チキンサラダ 杏仁フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 脂質 12.9ｇ たんぱく質 17.3ｇ 塩分 2.7ｇ	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 脂質 9.9ｇ たんぱく質 25.9ｇ 塩分 3.2ｇ	ゆかりご飯 牛肉コロッケ [付]ｷｬﾍﾞﾂ(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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal 脂質 18.9ｇ たんぱく質 13.3ｇ 塩分 4.8ｇ	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 脂質 8.7ｇ たんぱく質 18.1ｇ 塩分 4.6ｇ
１８（月）	１９（火）	２０（水）	２１（木）	２２（金）
ご飯 まぐろカツ [付]ｷｬﾍﾞﾂ(生) 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ パインゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 脂質 11ｇ たんぱく質 21.5ｇ 塩分 2.7ｇ	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 オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 脂質 16.2ｇ たんぱく質 22.7ｇ 塩分 3ｇ	きのこご飯 さんまの塩焼き 付）大根おろし 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 キウイフルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal 脂質 17.1ｇ たんぱく質 19.9ｇ 塩分 3.5ｇ	ご飯 鶏の焼き南蛮 がんもの煮付け 大根の和え物 味噌汁 フルーチェ ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal 脂質 16.3ｇ たんぱく質 22.8ｇ 塩分 2.7ｇ	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal 脂質 12.3ｇ たんぱく質 21.2ｇ 塩分 5.2ｇ
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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal 脂質 8.2ｇ たんぱく質 23.6ｇ 塩分 2.7ｇ	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 脂質 13.8ｇ たんぱく質 22.2ｇ 塩分 2.9ｇ	ご飯 白身魚のフライ [付]ｷｬﾍﾞﾂ(生) 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かき玉汁 カスタードプリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 脂質 14.3ｇ たんぱく質 17.7ｇ 塩分 3.1ｇ	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 オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 脂質 12.8ｇ たんぱく質 21ｇ 塩分 2.4ｇ	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 脂質 12.6ｇ たんぱく質 19.1ｇ 塩分 5.5ｇ

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。