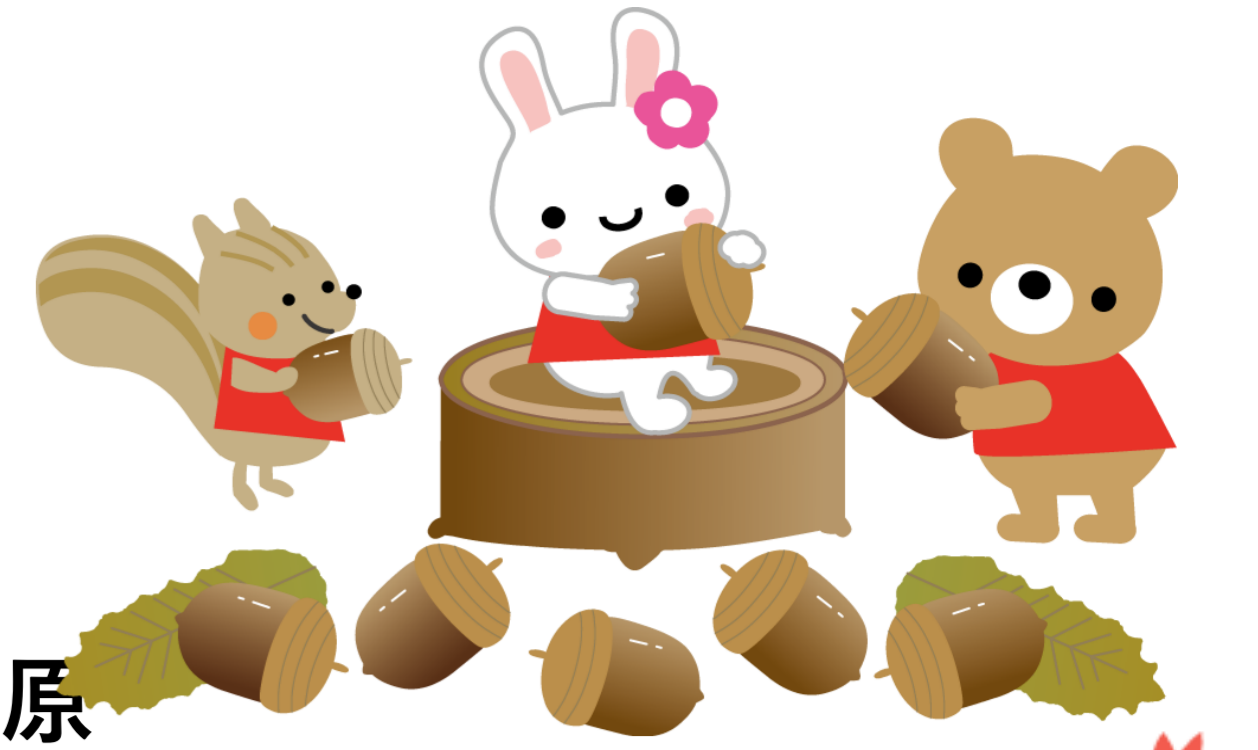




11月

メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)	
ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 りんご		ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ(生) れんこんの金平 ナムル 中華スープ マスカットゼリー		混ぜご飯 赤魚の和風ムニエル 付)大根おろし 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 みかん		カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え		おにぎり 1個 卵あんかけうどん 茄子のそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ	
エネルギー	513 kcal	エネルギー	610 kcal	エネルギー	491 kcal	エネルギー	606 kcal	エネルギー	540 kcal
脂質	12.6 g	脂質	17.3 g	脂質	6.3 g	脂質	20.4 g	脂質	10.9 g
たんぱく質	20.6 g	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	21.6 g	たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	20.5 g
塩分	2.7 g	塩分	3.6 g	塩分	3.8 g	塩分	3 g	塩分	4.3 g
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)	
ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付]ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ みかん		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ(生) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 りんご		豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 ストロベリーゼリー		ご飯 手作りハンバーグ [付]ブロッコリー なすときのこ煮 ツナサラダ すまし汁 フルーチェ		おにぎり 1個 醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ キウイフルーツ	
エネルギー	507 kcal	エネルギー	589 kcal	エネルギー	573 kcal	エネルギー	625 kcal	エネルギー	627 kcal
脂質	13.5 g	脂質	12.2 g	脂質	11.7 g	脂質	19 g	脂質	11.2 g
たんぱく質	20.5 g	たんぱく質	17.5 g	たんぱく質	21 g	たんぱく質	24.9 g	たんぱく質	20.5 g
塩分	2 g	塩分	2.6 g	塩分	3.5 g	塩分	3.2 g	塩分	4.6 g
15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)	
ご飯 鯖のねぎ焼き [付]甘酢生姜 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し 味噌汁 バナナ		ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ みかん		ご飯 鶏肉の照り焼き [付]ブロッコリー なすの味噌煮 ごま酢和え すまし汁 りんご		ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 キウイフルーツ		ロールパン ミートスパゲティ エビサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	
エネルギー	523 kcal	エネルギー	568 kcal	エネルギー	527 kcal	エネルギー	488 kcal	エネルギー	534 kcal
脂質	9.4 g	脂質	13.6 g	脂質	12.3 g	脂質	9.5 g	脂質	10.7 g
たんぱく質	22.5 g	たんぱく質	17 g	たんぱく質	19.6 g	たんぱく質	20.1 g	たんぱく質	20.2 g
塩分	2.7 g	塩分	2.7 g	塩分	2.7 g	塩分	2.9 g	塩分	2.5 g
22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)	
菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 バナナ		ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ みかん		チキンカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え		ご飯 さんまの塩焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 りんご		おにぎり 1個 たぬきそば がんもの煮付け 青菜のおろし和え バナナ	
エネルギー	537 kcal	エネルギー	572 kcal	エネルギー	572 kcal	エネルギー	556 kcal	エネルギー	569 kcal
脂質	12.7 g	脂質	15.4 g	脂質	17.6 g	脂質	16.1 g	脂質	7.2 g
たんぱく質	22.1 g	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	17.3 g	たんぱく質	18.4 g	たんぱく質	21.4 g
塩分	4.3 g	塩分	2.9 g	塩分	2.6 g	塩分	2.5 g	塩分	4.5 g
29 (月)		30 (火)							
ご飯 ほきのカレームニエル [付]アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コンソメスープ りんご		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 バナナ							
エネルギー	491 kcal	エネルギー	606 kcal						
脂質	8.1 g	脂質	16.3 g						
たんぱく質	19.5 g	たんぱく質	18.5 g						
塩分	2.3 g	塩分	2.2 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。