



メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原



あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
	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 りんご	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 バナナ	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 みかん	七草ご飯 赤魚の煮つけ [付]ふき 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 バナナ
エネルギー kcal	457 kcal	553 kcal	587 kcal	506 kcal
脂質 g	4.7 g	12.5 g	17.7 g	8.1 g
たんぱく質 g	19.3 g	21.8 g	20 g	22.1 g
塩分 g	3.1 g	3 g	4.2 g	3.6 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (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 りんご	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ 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	ゆかりご飯 牛肉コロッケ [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	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 みかん
エネルギー kcal	523 kcal	509 kcal	648 kcal	506 kcal
脂質 g	13.7 g	9.9 g	18.9 g	8.6 g
たんぱく質 g	19.5 g	25.9 g	13.3 g	17.7 g
塩分 g	2.9 g	3.2 g	4.8 g	4.6 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ご飯 さわらの竜田揚げ [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 パインゼリー	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 みかん	麻婆丼 もやしの炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 中華スープ フルーツ	ご飯 ぶりの照り焼き [付]甘酢生姜 大根と水菜の信田煮 もずく酢 かき玉汁 りんご	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
エネルギー kcal	583 kcal	507 kcal	557 kcal	660 kcal
脂質 g	15.6 g	15.7 g	15.6 g	12.4 g
たんぱく質 g	24.5 g	24 g	21.7 g	21.3 g
塩分 g	2.5 g	3.2 g	2.8 g	4.9 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (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 みかん	ご飯 鶏の焼き南蛮 がんもの煮付け ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ(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	ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ピーマンと野菜ソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 キウイフルーツ	おにぎり 1個 とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ
エネルギー kcal	493 kcal	580 kcal	601 kcal	544 kcal
脂質 g	8.2 g	15.4 g	14.3 g	12.8 g
たんぱく質 g	23.5 g	22.9 g	17.7 g	21 g
塩分 g	2.7 g	2.7 g	3.1 g	2.4 g
31 (月)				
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 バナナ				
エネルギー kcal	516 kcal			
脂質 g	12.6 g			
たんぱく質 g	20.9 g			
塩分 g	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。