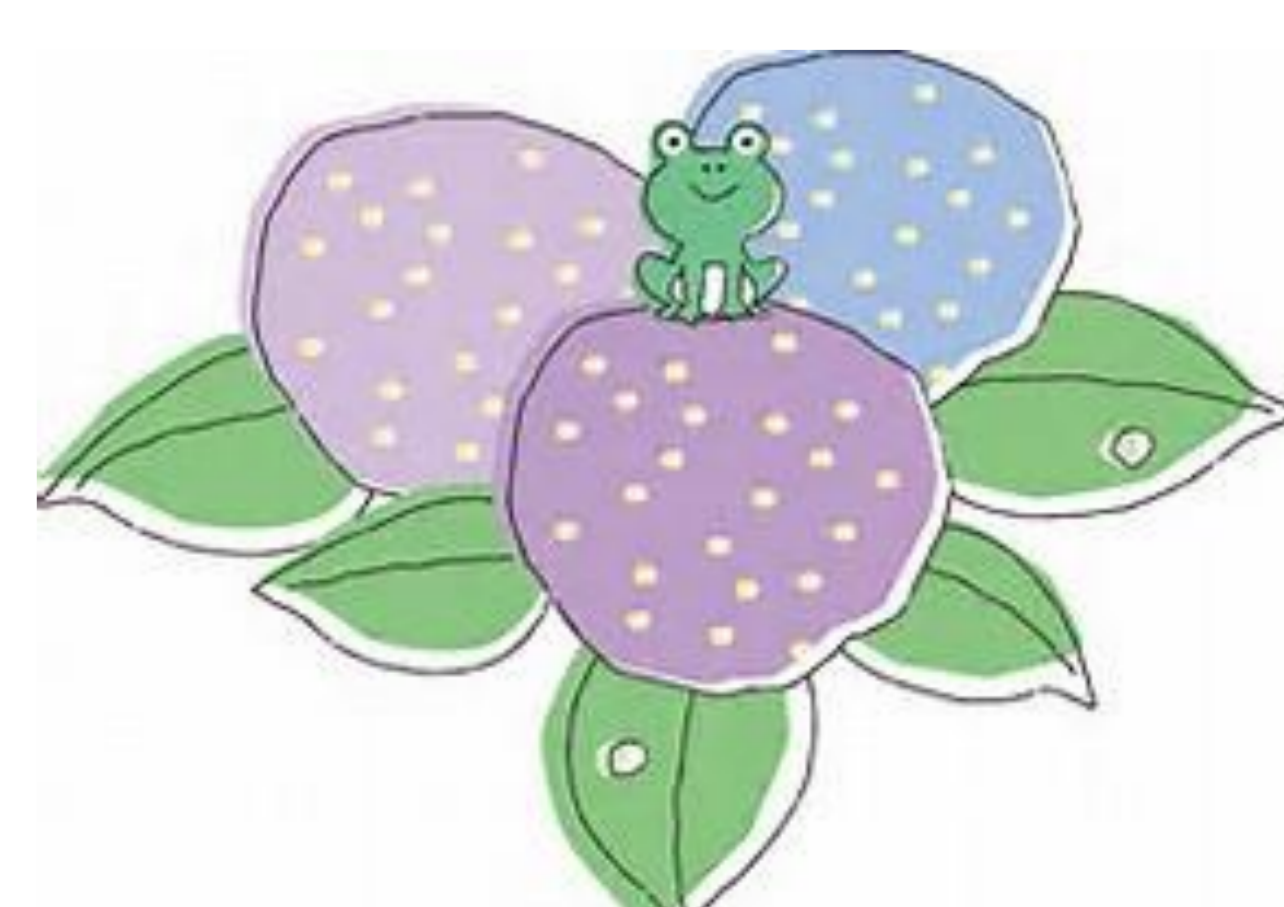


6月メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原

		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 バナナ		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 オレンジ		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 551 kcal	脂質 9.5 g	たんぱく質 24.2 g	塩分 3.6 g	エネルギー 528 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)		10 (金)											
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 カスタードプリン		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]ねぎ 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 キウイフルーツ		おにぎり 1個 焼きそば ツナサラダ フルーツポンチ 中華スープ											
エネルギー 623 kcal	脂質 15.9 g	たんぱく質 17.8 g	塩分 3.2 g	エネルギー 548 kcal	脂質 12.1 g	たんぱく質 19.9 g	塩分 4.3 g	エネルギー 528 kcal	脂質 10 g	たんぱく質 23 g	塩分 3.8 g	エネルギー 560 kcal	脂質 13.8 g	たんぱく質 20.5 g	塩分 2.8 g	エネルギー 667 kcal	脂質 13.4 g	たんぱく質 22 g	塩分 3.2 g
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)											
中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ オレンジ		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		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		チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ		おにぎり 1個 たぬききしめん 里芋そぼろ煮 ブロッコリーサラダ バナナ											
エネルギー 584 kcal	脂質 13.7 g	たんぱく質 20.5 g	塩分 2.7 g	エネルギー 577 kcal	脂質 16.4 g	たんぱく質 24.8 g	塩分 3.1 g	エネルギー 586 kcal	脂質 14.9 g	たんぱく質 21.4 g	塩分 4.2 g	エネルギー 607 kcal	脂質 16.2 g	たんぱく質 19.6 g	塩分 2.7 g	エネルギー 587 kcal	脂質 8.3 g	たんぱく質 17.7 g	塩分 4.8 g
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)											
他人丼 なすの味噌炒め きゅうりの塩昆布和え すまし汁 バナナ		炊き込みご飯 さばの照り焼き [付]大葉 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 ココアムース		ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー 生揚げの煮付け 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ		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		おにぎり 1個 けんちんうどん 焼売 胡瓜の酢の物 バナナ											
エネルギー 531 kcal	脂質 12 g	たんぱく質 20.5 g	塩分 3.1 g	エネルギー 596 kcal	脂質 15.5 g	たんぱく質 23.8 g	塩分 3.7 g	エネルギー 549 kcal	脂質 16.3 g	たんぱく質 22.7 g	塩分 3.1 g	エネルギー 504 kcal	脂質 10.5 g	たんぱく質 18.7 g	塩分 4.3 g	エネルギー 563 kcal	脂質 8.4 g	たんぱく質 20.9 g	塩分 4.1 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 バナナ		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 キウイフルーツ		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 オレンジ		ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ													
エネルギー 481 kcal	脂質 6.5 g	たんぱく質 25.3 g	塩分 2.6 g	エネルギー 524 kcal	脂質 13.8 g	たんぱく質 21.1 g	塩分 2.2 g	エネルギー 527 kcal	脂質 13.1 g	たんぱく質 23.6 g	塩分 2.7 g	エネルギー 556 kcal	脂質 14 g	たんぱく質 21.6 g	塩分 2.4 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。