

8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 バナナ		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		炊き込みご飯 赤魚の和風ムニエル [付]いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 キウイフルーツ		カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え		おにぎり 1個 きのこのおろしうどん じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ	
エネルギー	518 kcal	エネルギー	583 kcal	エネルギー	506 kcal	エネルギー	603 kcal	エネルギー	540 kcal
脂質	13 g	脂質	15 g	脂質	7.8 g	脂質	20 g	脂質	6.4 g
たんぱく質	21 g	たんぱく質	20 g	たんぱく質	23 g	たんぱく質	19 g	たんぱく質	19 g
塩分	2.7 g	塩分	3.6 g	塩分	3.8 g	塩分	2.6 g	塩分	4.2 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 キウイフルーツ		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 オレンジ		豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ		カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー		おにぎり 1個 冷やし中華 ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ バナナ	
エネルギー	494 kcal	エネルギー	557 kcal	エネルギー	560 kcal	エネルギー	570 kcal	エネルギー	698 kcal
脂質	12 g	脂質	12 g	脂質	12 g	脂質	13 g	脂質	14 g
たんぱく質	20 g	たんぱく質	18 g	たんぱく質	21 g	たんぱく質	20 g	たんぱく質	22 g
塩分	2 g	塩分	2.6 g	塩分	3.5 g	塩分	2.4 g	塩分	4.2 g
15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)	
麦ご飯 鯖のねぎ焼き [付]大葉 里芋の味噌バター煮 スイカ そうめん汁		ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ バナナ		ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 フルーチェ		カレーピラフ 肉団子のコンソメ煮 きのこサラダ ミネストローネ オレンジ		ロールパン ミートスパゲティー エビサラダ フルーツポンチ コーンスープ	
エネルギー	499 kcal	エネルギー	571 kcal	エネルギー	560 kcal	エネルギー	570 kcal	エネルギー	652 kcal
脂質	9.2 g	脂質	14 g	脂質	12 g	脂質	19 g	脂質	18 g
たんぱく質	20 g	たんぱく質	17 g	たんぱく質	23 g	たんぱく質	17 g	たんぱく質	25 g
塩分	2 g	塩分	2.6 g	塩分	2.9 g	塩分	5.7 g	塩分	3.2 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]ブロッコリー 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ		三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ		ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 バナナ		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	571 kcal	エネルギー	560 kcal	エネルギー	506 kcal	エネルギー	578 kcal
脂質	13 g	脂質	20 g	脂質	14 g	脂質	9.1 g	脂質	7.2 g
たんぱく質	22 g	たんぱく質	21 g	たんぱく質	22 g	たんぱく質	20 g	たんぱく質	22 g
塩分	4.1 g	塩分	2.4 g	塩分	3.1 g	塩分	2.5 g	塩分	4.5 g
29 (月)		30 (火)		31 (水)		<p style="text-align: center;">＜ 脱水対策 ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 汗をかかなくても、喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。 ・ 日頃からバランスの良い食事を摂り、体力作りをしましょう。 			
ご飯 ほきのムニエル [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 オレンジ		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 キウイフルーツ		炊き込みご飯 鱈の西京焼き [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					
エネルギー	509 kcal	エネルギー	597 kcal	エネルギー	550 kcal				
脂質	10 g	脂質	16 g	脂質	9.5 g				
たんぱく質	21 g	たんぱく質	19 g	たんぱく質	24 g				
塩分	3 g	塩分	2.2 g	塩分	3.8 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。

