



# 9月

# メニュー表

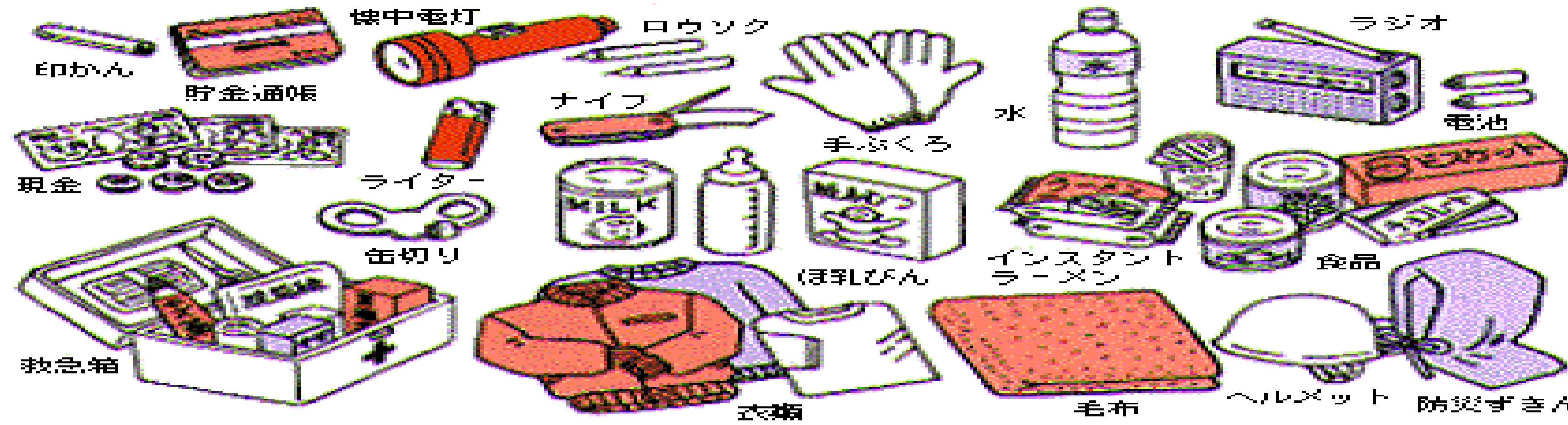


デイサービスセンター ケアマキス笹原

## 防災の日

大正12年(1923年)9月1日に関東地方に大きな地震が起こりました。  
 昭和35年(1960年)に、台風の襲来も多い時期なこともあり、  
 「災害への備えを怠らないように」ということで**防災の日**が制定されました。  
 災害について意識を高めることは大切です。

”備えあれば憂いなし”



		1 (木)		2 (金)	
		ご飯 鶏肉から揚げ [付]キャベツ(生) 青菜とエビの中華炒め 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 532 kcal		エネルギー 591 kcal	
		脂質 14.6 g		脂質 12.2 g	
		たんぱく質 23.6 g		たんぱく質 22.6 g	
		塩分 2.4 g		塩分 4 g	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (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 ジャが芋の煮物 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	エネルギー 548 kcal	エネルギー 528 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 667 kcal	
脂質 15.9 g	脂質 12.1 g	脂質 10 g	脂質 13.8 g	脂質 13.4 g	
たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 23 g	たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 22 g	
塩分 3.2 g	塩分 4.3 g	塩分 3.8 g	塩分 2.8 g	塩分 3.2 g	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (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 フルーツ	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	エネルギー 577 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 585 kcal	
脂質 13.7 g	脂質 15.7 g	脂質 14.9 g	脂質 17.1 g	脂質 8.1 g	
たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 26.4 g	たんぱく質 21.4 g	たんぱく質 19.8 g	たんぱく質 17.5 g	
塩分 2.7 g	塩分 3.1 g	塩分 4.2 g	塩分 2.8 g	塩分 4.8 g	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
赤飯 天ぷら 炊き合わせ フルーツ すまし汁 	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 577 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 540 kcal	エネルギー 565 kcal	
脂質 15.2 g	脂質 15.5 g	脂質 16.3 g	脂質 12.9 g	脂質 8.4 g	
たんぱく質 17.3 g	たんぱく質 23.8 g	たんぱく質 22.7 g	たんぱく質 20.4 g	たんぱく質 21 g	
塩分 2.6 g	塩分 3.7 g	塩分 3.1 g	塩分 4.5 g	塩分 4.1 g	
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
ご飯 たらこの磯辺揚げ [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 さんまの塩焼き [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	おにぎり 1個 山菜そば 焼売 青菜のお浸し バナナ	
エネルギー 481 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 524 kcal	
脂質 6.5 g	脂質 13.8 g	脂質 21.2 g	脂質 15.6 g	脂質 6.5 g	
たんぱく質 25.3 g	たんぱく質 21.1 g	たんぱく質 22.1 g	たんぱく質 23.5 g	たんぱく質 24.8 g	
塩分 2.6 g	塩分 2.2 g	塩分 2.7 g	塩分 2.7 g	塩分 4.6 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。