

12月 × ニュー表

デイサービスセンター ケアマクス笹原

		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 りんご		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 529 kcal		エネルギー 573 kcal	
		脂質 14.7 g		脂質 12.2 g	
		たんぱく質 23.3 g		たんぱく質 22.9 g	
		塩分 2.4 g		塩分 4.5 g	
5 (月)		6 (火)		7 (水)	
菜飯 手作りハンバーグ [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 杏仁フルーツ 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	
エネルギー 628 kcal		エネルギー 567 kcal		エネルギー 516 kcal	
脂質 16.7 g		脂質 13.9 g		脂質 10 g	
たんぱく質 26.8 g		たんぱく質 20.1 g		たんぱく質 23 g	
塩分 4.2 g		塩分 4.8 g		塩分 3.8 g	
8 (木)		9 (金)			
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 586 kcal		エネルギー 661 kcal			
脂質 16.9 g		脂質 14.1 g			
たんぱく質 21.3 g		たんぱく質 21.7 g			
塩分 2.9 g		塩分 3.3 g			
12 (月)		13 (火)		14 (水)	
中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ りんご		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 もずく酢 味噌汁 フルーチェ	
エネルギー 577 kcal		エネルギー 571 kcal		エネルギー 566 kcal	
脂質 13.9 g		脂質 16.7 g		脂質 15.4 g	
たんぱく質 20.6 g		たんぱく質 26.4 g		たんぱく質 21.2 g	
塩分 2.7 g		塩分 3.1 g		塩分 3.8 g	
15 (木)		16 (金)			
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 633 kcal		エネルギー 578 kcal			
脂質 20.6 g		脂質 7.9 g			
たんぱく質 20.1 g		たんぱく質 17.4 g			
塩分 3.4 g		塩分 4.7 g			
19 (月)		20 (火)		21 (水)	
他人丼 なすの味噌炒め きゅうりの塩昆布和え すまし汁 りんご		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 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ キウイフルーツ	
エネルギー 528 kcal		エネルギー 589 kcal		エネルギー 523 kcal	
脂質 13.3 g		脂質 16.5 g		脂質 10.8 g	
たんぱく質 21.9 g		たんぱく質 23.6 g		たんぱく質 19.8 g	
塩分 3.1 g		塩分 3.9 g		塩分 4.4 g	
22 (木)		23 (金)			
ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー 南瓜のいところ煮 白菜の柚香和え すまし汁 りんご		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 545 kcal		エネルギー 549 kcal			
脂質 12.5 g		脂質 8.6 g			
たんぱく質 21.7 g		たんぱく質 21.1 g			
塩分 3.4 g		塩分 4.1 g			
26 (月)		27 (火)		28 (水)	
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 りんご	
エネルギー 475 kcal		エネルギー 513 kcal		エネルギー 513 kcal	
脂質 6.8 g		脂質 14.9 g		脂質 13.5 g	
たんぱく質 25.8 g		たんぱく質 21.1 g		たんぱく質 21.8 g	
塩分 2.7 g		塩分 2.2 g		塩分 3 g	
29 (木)					
ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ		今年一年ありがとうございました。 皆様も良い新年を迎えられますように。			
エネルギー 570 kcal					
脂質 17 g					
たんぱく質 21.8 g					
塩分 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。

