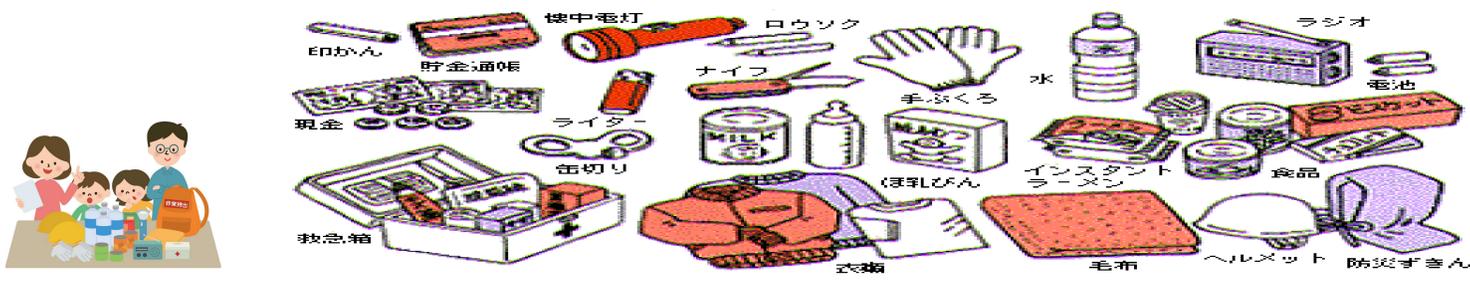


# 9月メニュー表

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”です。



1 (金)	
おにぎり	1個
五目そば	
しゅうまい	
ごぼうサラダ	
バナナ	
エネルギー	635 kcal
脂質	13.2 g
たんぱく質	27 g
塩分	3.9 g

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
<b>菜飯</b> メンチカツ [付] キャベツ (ポイル) 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 カスタードプリン エネルギー 616 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 17.7 g 塩分 3.2 g	<b>ビビンバ丼</b> じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 中華スープ エネルギー 565 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 19.9 g 塩分 4.5 g	<b>ご飯</b> 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 516 kcal 脂質 10 g たんぱく質 23 g 塩分 3.8 g	<b>ご飯</b> 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 オレンジ エネルギー 584 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2.9 g	<b>おにぎり 1個</b> 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 661 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.3 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<b>中華飯</b> ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ ヨーグルト和え エネルギー 587 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 20.1 g 塩分 3.3 g	<b>ご飯</b> 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 エネルギー 569 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 26.2 g 塩分 3.1 g	<b>ゆかりご飯</b> 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 566 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 21.2 g 塩分 3.8 g	<b>チキンカレーライス</b> ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー 626 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 19.3 g 塩分 3.4 g	<b>おにぎり 1個</b> たぬききしめん 里芋そぼろ煮 かつの和え物 バナナ エネルギー 567 kcal 脂質 4.6 g たんぱく質 19.2 g 塩分 5.7 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<b>赤飯</b> 天ぷら 炊き合わせ フルーツ すまし汁 敬老の日 エネルギー 558 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 17.3 g 塩分 2.6 g	<b>栗ご飯</b> さばの照り焼き [付] 甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 ココアムース エネルギー 592 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 23.1 g 塩分 3 g	<b>ご飯</b> 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 535 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 19.3 g 塩分 3.9 g	<b>ご飯</b> 鶏肉の梅味噌焼き [付] ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 白菜の柚香和え すまし汁 オレンジ エネルギー 537 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 22 g 塩分 3.4 g	<b>おにぎり 1個</b> けんちんうどん 焼売 胡瓜の酢の物 バナナ エネルギー 549 kcal 脂質 8.6 g たんぱく質 21.1 g 塩分 4.1 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<b>ご飯</b> たらひの磯辺揚げ [付] キャベツ (ポイル) 青菜とエビの中華煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ エネルギー 553 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 27.7 g 塩分 2.8 g	<b>ご飯</b> 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 エネルギー 522 kcal 脂質 15.9 g たんぱく質 21.1 g 塩分 2.2 g	<b>ご飯</b> 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 バナナ エネルギー 568 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 20.7 g 塩分 2.9 g	<b>ハヤシライス</b> エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 570 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 21.6 g 塩分 2.7 g	<b>おにぎり 1個</b> 月見味噌ラーメン 焼売 青菜のお浸し バナナ エネルギー 668 kcal 脂質 14.2 g たんぱく質 25.4 g 塩分 5.9 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。