



# 11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 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 みかん		ご飯 タンドリーチキン [付]アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポタージュ キウイフルーツ		ちらし寿司 揚げなすの煮浸し 杏仁フルーツ 茶碗蒸し													
		エネルギー 498 kcal	脂質 7.8 g	たんぱく質 23.3 g	塩分 3.8 g	エネルギー 560 kcal	脂質 19.2 g	たんぱく質 19.4 g	塩分 2.5 g	エネルギー 523 kcal	脂質 10 g	たんぱく質 19.7 g	塩分 3.3 g						
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (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 りんご		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ(ボイル) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 みかん		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 醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ バナナ											
エネルギー 493 kcal	脂質 14.5 g	たんぱく質 19 g	塩分 2.1 g	エネルギー 559 kcal	脂質 12.8 g	たんぱく質 18.4 g	塩分 2.6 g	エネルギー 547 kcal	脂質 11.8 g	たんぱく質 21.5 g	塩分 3.5 g	エネルギー 554 kcal	脂質 12.7 g	たんぱく質 19.2 g	塩分 2.4 g	エネルギー 605 kcal	脂質 11.7 g	たんぱく質 21.4 g	塩分 4.5 g
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)											
ご飯 ぶりの照り焼き [付]甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 みかん		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		ご飯 ミートローフ [付]ブロッコリー きのこソテー コールスロー コンソメスープ みかん		おにぎり 1個 たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 バナナ											
エネルギー 565 kcal	脂質 17.2 g	たんぱく質 27.3 g	塩分 3.3 g	エネルギー 587 kcal	脂質 16.5 g	たんぱく質 18 g	塩分 2.6 g	エネルギー 563 kcal	脂質 12.1 g	たんぱく質 23.4 g	塩分 3 g	エネルギー 540 kcal	脂質 15.8 g	たんぱく質 21.5 g	塩分 2.3 g	エネルギー 607 kcal	脂質 6.7 g	たんぱく質 21.1 g	塩分 4 g
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)											
菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 みかん		ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ		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 きつねうどん 焼売 なすの華風浸し バナナ											
エネルギー 517 kcal	脂質 12.5 g	たんぱく質 22 g	塩分 4.1 g	エネルギー 636 kcal	脂質 24.7 g	たんぱく質 23.4 g	塩分 2.2 g	エネルギー 537 kcal	脂質 14.2 g	たんぱく質 20.8 g	塩分 3.5 g	エネルギー 505 kcal	脂質 10.2 g	たんぱく質 21.1 g	塩分 2.5 g	エネルギー 580 kcal	脂質 14.4 g	たんぱく質 16.8 g	塩分 6 g
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)													
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 コーンスープ みかん		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 鰯の西京焼き [付]甘酢生姜 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(ボイル) 青菜とエビの中華炒め アスパラサラダ 中華スープ みかん													
エネルギー 574 kcal	脂質 14.5 g	たんぱく質 22.2 g	塩分 3.6 g	エネルギー 582 kcal	脂質 16.4 g	たんぱく質 19 g	塩分 2.2 g	エネルギー 567 kcal	脂質 13 g	たんぱく質 26.3 g	塩分 3.9 g	エネルギー 553 kcal	脂質 16.8 g	たんぱく質 23.8 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。