メニュー表

デイサービスセンター　ケアマキス笹原

				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
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 635 kcal 脂質 13.2ｇ たんぱく質 27ｇ 塩分 3.9ｇ
４（月）	５（火）	６（水）	７（木）	８（金）
菜飯 メンチカツ ［付］キャベツ（ボイル） 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	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 みかん	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
ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 脂質 17.2ｇ たんぱく質 17.7ｇ 塩分 3.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 脂質 14.1ｇ たんぱく質 19.9ｇ 塩分 4.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 脂質 10ｇ たんぱく質 23ｇ 塩分 3.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal 脂質 16.8ｇ たんぱく質 21.2ｇ 塩分 2.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 脂質 14ｇ たんぱく質 21.5ｇ 塩分 3.3ｇ
１１（月）	１２（火）	１３（水）	１４（木）	１５（金）
中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ ヨーグルト和え	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 りんご	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	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 味噌煮込み風うどん 里芋の旨煮 ｵｸﾗの和え物 バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal 脂質 13.7ｇ たんぱく質 20.1ｇ 塩分 3.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 脂質 16.6ｇ たんぱく質 25.9ｇ 塩分 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 脂質 15.4ｇ たんぱく質 21.3ｇ 塩分 3.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 脂質 19.1ｇ たんぱく質 19.3ｇ 塩分 3.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 脂質 6.4ｇ たんぱく質 23.1ｇ 塩分 5.3ｇ
１８（月）	１９（火）	２０（水）	２１（木）	２２（金）
他人丼 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 みかん	ご飯 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	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 りんご	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん	おにぎり　１個 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 脂質 12.2ｇ たんぱく質 23.1ｇ 塩分 3.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 脂質 14.9ｇ たんぱく質 22.5ｇ 塩分 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 脂質 12.7ｇ たんぱく質 19ｇ 塩分 3.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 脂質 14.8ｇ たんぱく質 21.8ｇ 塩分 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal 脂質 12.2ｇ たんぱく質 20ｇ 塩分 6.5ｇ
２５（月）	２６（火）	２７（水）	２８（木）	２９（金）
ご飯 たらの磯辺揚げ ［付］キャベツ（ボイル） 青菜とエビの中華煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ	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	炊き込みご飯 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 バナナ	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ	天津飯 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 脂質 13.6ｇ たんぱく質 27.7ｇ 塩分 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 脂質 15.9ｇ たんぱく質 21.1ｇ 塩分 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 脂質 14.3ｇ たんぱく質 23.3ｇ 塩分 4.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 脂質 16.9ｇ たんぱく質 21.6ｇ 塩分 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 脂質 4.5ｇ たんぱく質 17ｇ 塩分 3.9ｇ

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。

今年一年ありがとうございました

皆様も良い新年をお迎えください