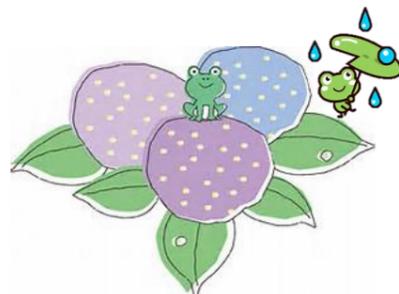


6月メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
菜飯 メンチカツ [付]キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 カスタードプリン	スタミナ麻婆茄子丼 菜の花のマヨ和え 中華スープ フルーツ	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 オレンジ	ロールパン クリームスパゲッティ グリーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
エネルギー 611 kcal 脂質 16.7 g たんぱく質 17.8 g 塩分 3.4 g	エネルギー 517 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 19.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 516 kcal 脂質 10 g たんぱく質 23 g 塩分 3.8 g	エネルギー 562 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 19.4 g 塩分 2.8 g	エネルギー 564 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 22.4 g 塩分 4.7 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (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 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	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 ためききしめん 里芋そぼろ煮 枵の和え物 バナナ
エネルギー 601 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 21.9 g 塩分 2.7 g	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	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	エネルギー 627 kcal 脂質 19 g たんぱく質 18.2 g 塩分 3.5 g	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
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (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 バナナ	炊き込みご飯 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 キウイフルーツ	ご飯 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	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 556 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 23.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 593 kcal 脂質 16.5 g たんぱく質 23.6 g 塩分 4.1 g	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	エネルギー 537 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 22 g 塩分 3.4 g	エネルギー 538 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 20 g 塩分 4.1 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
ご飯 たらの磯辺揚げ [付]キャベツ 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 バナナ	ご飯 ポークチャップ もやしの洋風炒め エビサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	おにぎり 1個 味噌ラーメン 焼売 青菜のお浸し バナナ
エネルギー 500 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 26.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー 521 kcal 脂質 15.9 g たんぱく質 21 g 塩分 2.2 g	エネルギー 526 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 22.2 g 塩分 2.9 g	エネルギー 610 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 25.8 g 塩分 2.8 g	エネルギー 595 kcal 脂質 11.7 g たんぱく質 21 g 塩分 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。