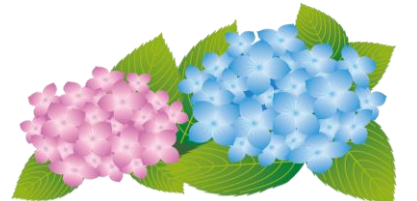
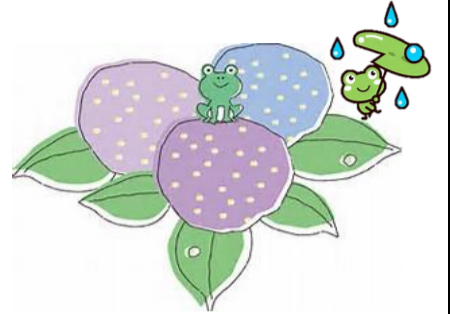


6月メニュー表



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	エネルギー	517 kcal	エネルギー	516 kcal	エネルギー	562 kcal	エネルギー	564 kcal
脂質	16.7 g	脂質	14.8 g	脂質	10 g	脂質	15.3 g	脂質	14.7 g
たんぱく質	17.8 g	たんぱく質	19.7 g	たんぱく質	23 g	たんぱく質	19.4 g	たんぱく質	22.4 g
塩分	3.4 g	塩分	2.7 g	塩分	3.8 g	塩分	2.8 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	エネルギー	569 kcal	エネルギー	566 kcal	エネルギー	627 kcal	エネルギー	567 kcal
脂質	14.7 g	脂質	16.6 g	脂質	15.4 g	脂質	19 g	脂質	4.6 g
たんぱく質	21.9 g	たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	21.2 g	たんぱく質	18.2 g	たんぱく質	19.2 g
塩分	2.7 g	塩分	3.1 g	塩分	3.8 g	塩分	3.5 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	エネルギー	593 kcal	エネルギー	535 kcal	エネルギー	537 kcal	エネルギー	538 kcal
脂質	12.3 g	脂質	16.5 g	脂質	12.7 g	脂質	12.4 g	脂質	10.3 g
たんぱく質	23.2 g	たんぱく質	23.6 g	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	22 g	たんぱく質	20 g
塩分	3.3 g	塩分	4.1 g	塩分	3.9 g	塩分	3.4 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	エネルギー	521 kcal	エネルギー	526 kcal	エネルギー	610 kcal	エネルギー	595 kcal
脂質	9.1 g	脂質	15.9 g	脂質	13.7 g	脂質	18.9 g	脂質	11.7 g
たんぱく質	26.3 g	たんぱく質	21 g	たんぱく質	22.2 g	たんぱく質	25.8 g	たんぱく質	21 g
塩分	2.8 g	塩分	2.2 g	塩分	2.9 g	塩分	2.8 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。