

8月メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原

		1 (木)		2 (金)					
 <p style="text-align: center;">< 脱水対策 ></p> <p>汗をかかなくても、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給 しましょう。</p> <p>日頃からバランスの良い食事を摂り、体力づくりをしましょう。</p> 		ご飯 タンドリーチキン [付]アスパラ ジャーマンポテト コールスロー 南瓜のポタージュ キウイフルーツ		おにぎり 1個 冷やし中華 かに豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え バナナ					
		エネルギー	612 kcal	エネルギー	633 kcal				
		脂質	23 g	脂質	11.2 g				
		たんぱく質	20.3 g	たんぱく質	25.6 g				
		塩分	2.5 g	塩分	4.4 g				
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (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 キウイフルーツ		ご飯 味噌かつ [付]キャベツ (ポイル) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ		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 焼きそば 大根の煮付け 青菜のサラダ バナナ	
エネルギー	526 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	554 kcal	エネルギー	554 kcal	エネルギー	654 kcal
脂質	18.4 g	脂質	14.8 g	脂質	11.8 g	脂質	12.7 g	脂質	11.6 g
たんぱく質	20.5 g	たんぱく質	19.7 g	たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	19.2 g	たんぱく質	20.4 g
塩分	2.3 g	塩分	2.7 g	塩分	3.5 g	塩分	2.4 g	塩分	3.6 g
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)	
ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ オレンジ		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		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		麦とろご飯 さんまの塩焼き 付)大根おろし さつま芋煮 具だくさん汁 オレンジ		おにぎり 1個 スパゲッティ (ナポリタン) 大根のコンソメ煮 グリーンサラダ バナナ	
エネルギー	560 kcal	エネルギー	516 kcal	エネルギー	550 kcal	エネルギー	587 kcal	エネルギー	557 kcal
脂質	15.7 g	脂質	15.6 g	脂質	12.1 g	脂質	17.7 g	脂質	8.3 g
たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	21.3 g	たんぱく質	23.6 g	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	19.4 g
塩分	2.6 g	塩分	2.3 g	塩分	3.1 g	塩分	3.2 g	塩分	4.8 g
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)	
菜飯 豚肉の土佐炒め とうがんの旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ		ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付]ブロッコリー 夏野菜のトマト煮 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 白菜のごま酢和え 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	542 kcal	エネルギー	655 kcal	エネルギー	558 kcal	エネルギー	514 kcal	エネルギー	582 kcal
脂質	14 g	脂質	24.6 g	脂質	15.5 g	脂質	10.3 g	脂質	14.4 g
たんぱく質	25.1 g	たんぱく質	27.4 g	たんぱく質	22.7 g	たんぱく質	20.6 g	たんぱく質	16.9 g
塩分	4.2 g	塩分	2.8 g	塩分	3.6 g	塩分	2.9 g	塩分	6 g
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)	
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 オレンジ		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 (ポイル) 青菜とエビの中華炒め アスパラサラダ 中華スープ オレンジ		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	567 kcal	エネルギー	571 kcal	エネルギー	566 kcal	エネルギー	549 kcal	エネルギー	635 kcal
脂質	14.5 g	脂質	16.3 g	脂質	13 g	脂質	17.3 g	脂質	13.2 g
たんぱく質	22.3 g	たんぱく質	18.7 g	たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	24.2 g	たんぱく質	27 g
塩分	3.6 g	塩分	2.2 g	塩分	3.9 g	塩分	2.4 g	塩分	3.9 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。