

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 脂質 23 g たんぱく質 20.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 633 kcal 脂質 11.2 g たんぱく質 25.6 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 脂質 18.4 g たんぱく質 20.5 g 塩分 2.3 g		エネルギー 584 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 19.7 g 塩分 2.7 g		エネルギー 554 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 654 kcal 脂質 11.6 g たんぱく質 20.4 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 脂質 15.7 g たんぱく質 16.8 g 塩分 2.6 g		エネルギー 516 kcal 脂質 15.6 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2.3 g		エネルギー 550 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 23.6 g 塩分 3.1 g		エネルギー 587 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 20.2 g 塩分 3.2 g		エネルギー 557 kcal 脂質 8.3 g たんぱく質 19.4 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 脂質 14 g たんぱく質 25.1 g 塩分 4.2 g		エネルギー 655 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 27.4 g 塩分 2.8 g		エネルギー 558 kcal 脂質 15.5 g たんぱく質 22.7 g 塩分 3.6 g		エネルギー 514 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 20.6 g 塩分 2.9 g		エネルギー 582 kcal 脂質 14.4 g たんぱく質 16.9 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 脂質 14.5 g たんぱく質 22.3 g 塩分 3.6 g		エネルギー 571 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 18.7 g 塩分 2.2 g		エネルギー 566 kcal 脂質 13 g たんぱく質 26.2 g 塩分 3.9 g		エネルギー 549 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 24.2 g 塩分 2.4 g		エネルギー 635 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 27 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。