

# 7月メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原

1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)	
ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]ブロッコリー ジャが芋ソテー 夏野菜のマリネ コーンスープ キウイフルーツ		ご飯 ほっけみりん焼 [付]甘酢生姜 なすの味噌煮 白菜の塩昆布和え すまし汁 バナナ		ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 いんげんのごま和え 味噌汁 オレンジ		きじ井 白菜ベーコン炒め ミモザサラダ 味噌汁		おにぎり 1個 そうめん とうがんのそぼろ煮 なすのごま和え バナナ	
エネルギー	662 kcal	エネルギー	473 kcal	エネルギー	537 kcal	エネルギー	605 kcal	エネルギー	602 kcal
脂質	28.3 g	脂質	8.5 g	脂質	13.8 g	脂質	23.8 g	脂質	12.3 g
たんぱく質	23.5 g	たんぱく質	19.4 g	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	24.7 g	たんぱく質	18.9 g
塩分	2.7 g	塩分	2.6 g	塩分	2.9 g	塩分	3.9 g	塩分	7.3 g
8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)	
ご飯 豚肉の五目炒め 揚げ茄子おろし 胡瓜の和え物 味噌汁 キウイフルーツ		ご飯 酢鶏 えびしゅうまい 春雨の中華和え 豆腐の中華スープ バナナ		ご飯 白身魚のピカタ [付]いんげん がんもの煮付け もやしナムル すまし汁 オレンジ		ゆかりご飯 牛肉コロッケ [付]キャベツ(ポイル) ピーマンと人参の金平 マカロニサラダ けんちん汁 ココアムース		ロールパン 鮭のクリームパスタ 肉団子のコンソメ煮 あわせるゼリー コンソメスープ	
エネルギー	542 kcal	エネルギー	612 kcal	エネルギー	510 kcal	エネルギー	717 kcal	エネルギー	587 kcal
脂質	15.8 g	脂質	18.8 g	脂質	12 g	脂質	24.2 g	脂質	14.8 g
たんぱく質	22.2 g	たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	26.4 g	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質	21.1 g
塩分	2.3 g	塩分	3.8 g	塩分	3.1 g	塩分	5.1 g	塩分	2.9 g
15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)	
夏野菜カレーライス エビサラダ ヨーグルト和え 		ご飯 鶏肉のごまだれ焼き [付]いんげん 厚揚げの甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 キウイフルーツ		麻婆丼 もやしの炒め物 さつま芋サラダ 中華スープ バナナ		炊き込みご飯 さばの塩焼き [付]大根おろし がんもの煮付け ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 フルーチェ		おにぎり 1個 焼きそば えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ	
エネルギー	569 kcal	エネルギー	539 kcal	エネルギー	572 kcal	エネルギー	587 kcal	エネルギー	670 kcal
脂質	16.2 g	脂質	18.1 g	脂質	15.2 g	脂質	16.7 g	脂質	13.2 g
たんぱく質	21.3 g	たんぱく質	23 g	たんぱく質	20.7 g	たんぱく質	27.7 g	たんぱく質	20.2 g
塩分	2.8 g	塩分	3 g	塩分	2.8 g	塩分	4.5 g	塩分	2.3 g
22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)	
ご飯 鱈の山椒焼き [付]ねぎ 切干大根のごま炒め オクラの和え物 茶碗蒸し キウイフルーツ		ご飯 鶏の焼き南蛮 厚揚げ煮つけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ		ご飯 白身魚のフライ [付]キャベツ(ポイル) 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ 味噌汁 カスタードプリン		ご飯 鶏肉のしそ焼き [付]ブロッコリー ビーフンソテー 和風きのこマリネ 味噌汁 オレンジ		おにぎり 1個 とろろそば 肉団子と大根の煮物 ナムル バナナ	
エネルギー	469 kcal	エネルギー	535 kcal	エネルギー	577 kcal	エネルギー	527 kcal	エネルギー	567 kcal
脂質	9.4 g	脂質	15.8 g	脂質	13.1 g	脂質	13.8 g	脂質	8.9 g
たんぱく質	22.5 g	たんぱく質	23.6 g	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質	20.6 g	たんぱく質	20.6 g
塩分	2.9 g	塩分	2.5 g	塩分	3.1 g	塩分	2.4 g	塩分	4.9 g
29 (月)		30 (火)		31 (水)					
ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 バナナ		ご飯 油淋鶏 [付]キャベツ(ポイル) れんこんの金平 ナムル 中華スープ マスカットゼリー		炊き込みご飯 赤魚の和風ムニエル [付]いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 オレンジ					
エネルギー	520 kcal	エネルギー	579 kcal	エネルギー	490 kcal				
脂質	13 g	脂質	15.1 g	脂質	7.8 g				
たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	23.3 g				
塩分	3.2 g	塩分	3.6 g	塩分	3.8 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。