9月メニュー表

デイサービスセンター　ケアマキス笹原

２（月）	３（火）	４（水）	５（木）	６（金）
菜飯 メンチカツ ［付］キャベツ（ボイル） 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 カスタードプリン	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 杏仁フルーツ 中華スープ	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	焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 17.6 g 塩分 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 19.8 g 塩分 4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 脂質 10 g たんぱく質 23.5 g 塩分 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 20.3 g 塩分 3.3 g

９（月）	１０（火）	１１（水）	１２（木）	１３（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	ご飯 豚肉はるさめ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	たぬききしめん 里芋そぼろ煮 ｵｸﾗの和え物 バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 20 g 塩分 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 26.2 g 塩分 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal 脂質 15.5 g たんぱく質 22.2 g 塩分 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal 脂質 20.2 g たんぱく質 29.9 g 塩分 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 脂質 6.1 g たんぱく質 20.9 g 塩分 5.3 g

１６（月）	１７（火）	１８（水）	１９（木）	２０（金 ）
ご飯 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞﾊﾟﾝ粉焼き [付]ブロッコリー じゃが芋そぼろ煮 グリーンサラダ コンソメスープ	菜飯 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	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	五目うどん 焼売 胡瓜の酢の物 バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 19.8 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 脂質 11.5 g たんぱく質 22.3 g 塩分 5.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 20.1 g 塩分 4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 21.9 g 塩分 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal 脂質 7.1 g たんぱく質 23.5 g 塩分 3.7 g

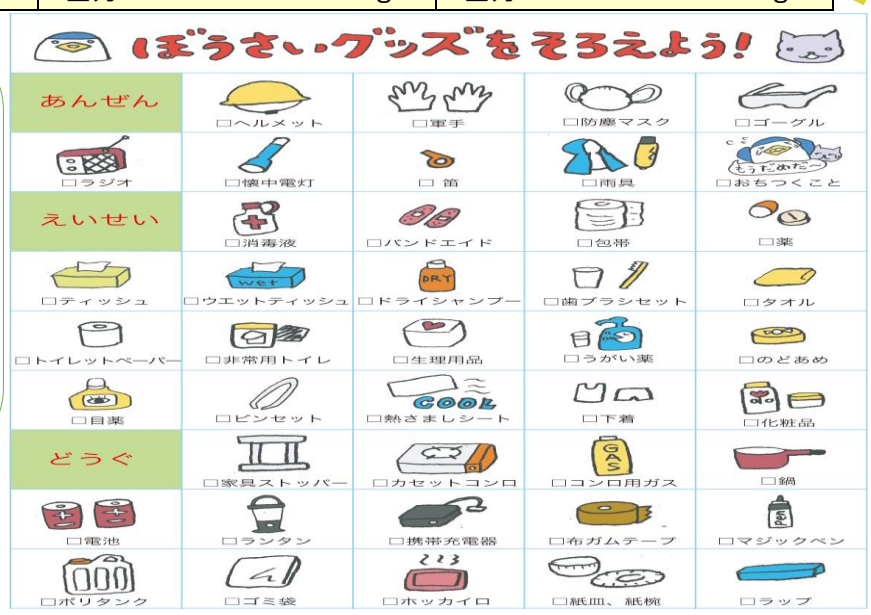
２３（月）	２４（火）	２５（水）	２６（木）	２７（金）
ご飯 たらの磯辺揚げ ［付］キャベツ（ボイル） 青菜とエビの中華煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ 敬老の日	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]ブロッコリー 野菜のあんかけ炒め 長芋の梅和え 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 さんまの塩焼き 〔付〕大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 バナナ	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ	味噌ラーメン 焼売 青菜のお浸し バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 脂質 13.4 g たんぱく質 25.9 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 脂質 16 g たんぱく質 21.2 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 20.7 g 塩分 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 21.6 g 塩分 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 23.7 g 塩分 5.3 g

３０（月）
ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]アスパラ じゃがいものコンソメ煮 コールスロー 南瓜のポタージュ キウイフルーツ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 23.7 g 塩分 5.3 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。

防災の日

毎年９月１日に設けられた災害に対する啓発日です。

国民が防災に対する認識を深めて、心構えをし、

備えることを目的として制定されました。