

# 10月

# メニュー表

デイサービスセンター ケアマキス笹原

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	ご飯 さばの塩焼き 付) 大根おろし 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	三色丼 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	五目うどん れんこんの金平 キャベツサラダ バナナ
	エネルギー 471 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 21.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 537 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 20.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 588 kcal 脂質 19.6 g たんぱく質 23.3 g 塩分 3.8 g	エネルギー 502 kcal 脂質 17.6 g たんぱく質 19.8 g 塩分 4.4 g
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (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 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 味噌汁 ココアムース	ロールパン ナポリタン 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 529 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 20.8 g 塩分 2.3 g	エネルギー 601 kcal 脂質 18 g たんぱく質 20.2 g 塩分 3.8 g	エネルギー 508 kcal 脂質 12 g たんぱく質 26.3 g 塩分 3 g	エネルギー 707 kcal 脂質 22.7 g たんぱく質 16.1 g 塩分 4.6 g	エネルギー 569 kcal 脂質 15.9 g たんぱく質 19.1 g 塩分 2.7 g
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
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	さつまいもごはん さばの塩焼き 付) 大根おろし がんもの煮付け ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーチェ	ちゃんぽん風 えびしゅうまい ほうれん草の白和え バナナ
エネルギー 567 kcal 脂質 15.7 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2.8 g	エネルギー 538 kcal 脂質 18.1 g たんぱく質 22.9 g 塩分 3 g	エネルギー 571 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 20.4 g 塩分 2.8 g	エネルギー 583 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 27.3 g 塩分 5 g	エネルギー 560 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 23.3 g 塩分 5.2 g
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (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	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 脂質 9.4 g たんぱく質 22.5 g 塩分 2.9 g	エネルギー 546 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 24.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 578 kcal 脂質 13.1 g たんぱく質 17 g 塩分 3.1 g	エネルギー 526 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 20.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 444 kcal 脂質 8.6 g たんぱく質 18.4 g 塩分 4.3 g
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
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 タンドリーチキン [付] アスパラ 大根のコンソメ煮 コールスロー コーンスープ キウイフルーツ	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	オムライス ツナサラダ あわせるゼリー 南瓜のポターージュ 	
エネルギー 519 kcal 脂質 13 g たんぱく質 21.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 569 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 19.9 g 塩分 2.7 g	エネルギー 503 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 24.2 g 塩分 3.8 g	エネルギー 603 kcal 脂質 17.9 g たんぱく質 16.5 g 塩分 3.3 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。