



デイサービスセンター ケアマキス笹原

			デイサービスセンタ-	- グアマイス世原
2 (月)	3 (火)	4 (水)	5(木)	6 (金)
菜飯	ビビンバ丼	ご飯	 ご飯	焼きそば
メンチカツ	じゃが芋の煮物	鯖の味噌煮	ピーマンと豚肉の中華炒め	ツナサラダ
[付] キャベツ	杏仁フルーツ	〔付〕ねぎ	エビシューマイ	中華スープ
大根の旨煮	中華スープ	こんにゃくの炒り煮	春雨サラダ	フルーツポンチ
胡瓜の酢の物		青菜の錦糸和え	中華スープ	
 味噌汁		すまし汁	みかん	
カスタードプリン		バナナ		
エネルキ゛ー 622 kcal	エネルキ - 565 kcal	エネルキ - 510 kcal	エネルキ゛ー 626 kcal	エネルキ 499 kcal
脂質 17.2 g	脂質 14.2 g	脂質 9.9 g	脂質 21.4 g	脂質 10.5 g
たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 21.9 g	たんぱく質 21.2 g	たんぱく質 17.8 g
塩分 3.2g	塩分 4.5 g	塩分 3.5 g	塩分 2.6 g	塩分 3 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13(金)
中華飯	ご飯	ゆかりご飯	チキンカレーライス	味噌煮込み風うどん
ツナじゃが	白身魚たらこマヨネーズ焼		ミモザサラダ	里芋の旨煮
春雨の中華サラダ	[付]いんげん	[付]ブロッコリー	フルーツポンチ	オクラの和え物
スープ	ブロッコリーとベーコン煮	切干大根のごま炒め		バナナ
ヨーグルト和え	エビサラダ	もずく酢		
	コーンスープ	味噌汁		
	りんご	フルーチェ		
エネルキ゛ー 585 kcal			エネルキ゛ー 636 kcal	エネルキ゛ー 492 kcal
脂質 13.7 g	脂質 16.6 g	脂質 15.4 g	脂質 19.7 g	脂質 8.5 g
たんぱく質 20.2 g	ーたんぱく質 25.9 g		たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 22.5 g
塩分 3.3 g	塩分 3.1 g	塩分	塩分 3.5 g	たわばく <u>22.0 g</u> 塩分 4.7 g
		J. U. O. O. S	2 .08	7/ S
16(目)	17 (火)	1.8 (7k)		
16(月)	17(火) ご飯	18(水)	19(木)	20(金)
ご飯	ご飯	ご飯	19(木) ご飯	20(金) 醤油ラーメン
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒	ご飯 さばの照り焼き	ご飯 肉団子の酢豚風	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き	20(金) 醤油ラーメン 焼売
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ	ご飯 さばの照り焼き [付]甘酢生姜	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え	ご飯 さばの照り焼き [付]甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平	20(金)醤油ラーメン焼売
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁	ご飯 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	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	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え	ご飯 さばの照り焼き [付]甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁	ご飯 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	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	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁	ご飯 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 ココアムース	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 りんご	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和えすまし汁 みかん	ご飯 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 ココアムース	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 りんご	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 みかん	ご飯 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 ココアムース	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 りんご	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ Tネルキー 488 kcal
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 みかん エネルギー 550 kcal 脂質 14.2 g	ご飯 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 ココアムース エネルギー 584 kcal 脂質 14.9 g	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 りんご エネルギー 556 kcal 脂質 13.4 g	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ エネルギー 488 kcal 脂質 11.9 g
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 みかん エネル・- 550 kcal 脂質 14.2 g たんぱく質 21.6 g	ご飯 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 ココアムース エネルギー 584 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 22.3 g	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 りんご エネルギー 556 kcal 脂質 13.4 g たんぱく質 19.7 g	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ エネルギー 488 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 17.8 g
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 みかん エネル・- 550 kcal 脂質 14.2 g たんぱく質 21.6 g 塩分 3.1 g	ご飯 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 ココアムース エネルドー 584 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 22.3 g 塩分 2.8 g	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 りんご エネルドー 556 kcal 脂質 13.4 g たんぱく質 19.7 g 塩分 3.9 g	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ エネルギー 488 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 17.8 g 塩分 5.9 g
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゆうりの塩昆布和え すまし汁 みかん エネルドー 550 kcal 脂質 14.2 g たんぱく質 21.6 g 塩分 3.1 g 23 (月) ご飯	ご飯 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 コアムース エネルギー 584 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 22.3 g 塩分 2.8 g	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スプ りんご 「ネルドー 556 kcal 旧質 13.4 g たんぱく質 19.7 g 塩分 3.9 g 2.5 (水) 炊き込みご飯	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 指質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え パナナ エネルギー 488 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 17.8 g 塩分 5.9 g 塩分 5.9 g
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和えすまし汁 みかん エネル・ 550 kcal 14.2 g たんぱく質 21.6 g 2.1 g 2.3 (月) ご飯 たらの磯辺揚げ	ご飯 さばの照り焼き [付]甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮もず 計 コアムース エネル・ 584 kcal 指質 14.9 g 22.3 g 2.8 g 2 4 (火) バターライス 煮込みチキンハンバーグ	ご飯 肉団子の酢豚風 もでいたのでである。 もではいたでは、 もでは、 もでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g 26(木) ハヤシライス エビサラダ	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ エネルドー 488 kcal 11.9g 11.9g たんぱく質 17.8g 塩分 5.9g 27(金) きつねきしめん じゃが芋そぼろ煮
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和えすまかん エネル 550 kcal 14.2 g たんぱく質 21.6 g 2.1 g 2 (月) ご飯 たらの磯辺揚げ [付] キャベツ	ご飯 さばの照り焼き [付]甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮もず 計 コンドース マルドー 584 kcal 指質 14.9 g 22.3 g 2.8 g 2 4 (火) バターライス 煮込み ブロッコリー・人参	ご飯 肉ででは のででは のででである。 のででである。 のででである。 のででである。 のででは のででである。 のででである。 のででである。 のででである。 のででである。 のででである。 のででである。 のでである。 のでである。 のででである。 のでである。 のででは、 のでででは、 のでででは、 のでででは、 のでででは、 のでででは、 のでででは、 のでででは、 のでででは、 のでででできる。 のでででできる。 のででででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のででででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでできる。 のででできる。 のででできる。 のででできる。 のででできる。 のででできる。 のででできる。 のででできる。 のででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のででででできる。 のでででででできる。 ででででででできる。 のでででででででででででできる。 でででででででででででででででででででででででで	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 指質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ 488 kcal 11.9g 11.9g たんぱく質 17.8g 塩分 5.9g 27(金) きつねぎしめん じゃが芋そしめん じゃげんの生姜和え
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和えすかん エネル 550 kcal 14.2 g たんぱく質 21.6 g 2.1 g 2 3 (月) ご飯 の磯辺揚げ [付] とエビの中華煮	ご飯の照り焼き [付]甘生姜 大も酢生姜 大・ず はこれにゃく煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ご飯 の酢豚 の酢豚 の酢豚 のかり かった でんかり かった でんかい かった でん かった でんかい かった でんかい かった かった でんかい かった でんかい かった かった でんかい かった でんかい かった かった かった でんかい かった	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g 26(木) ハヤシライス エビサラダ	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ エネルドー 488 kcal 11.9g 11.9g たんぱく質 17.8g 塩分 5.9g 27(金) きつねきしめん じゃが芋そぼろ煮
ご飯 卵と豚肉のニンニク醤油炒 じゃかが 芋煮 つけ きすか は	ご飯の照り焼き [付] はままく煮 (付] とでではませんになる。 (付] とでではませんではません。 (付] ではません。 (大きないますが、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、できますがは、でき	ご肉も青中り 556 kcal 13.4g mp かった 13.4g mp がった 13.4g mp がった 13.4g mp がった 13.9g mp がった 25 (水) をば付じり かった 13.4g mp がった 15.56 kcal 15.7g mp がった 15.7g mp がっ	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g 26(木) ハヤシライス エビサラダ	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナ 488 kcal 11.9 g 11.9 g たりょうでは、17.8 g 塩分 5.9 g 27(金) きついが芋そしめん じんげんの生姜和え
ご飯 豚肉のニンニク醤油炒 じきすかが すがり けん ない できない できまかい できまかい では では では では では では では できます では できます できます できます できます できます できます できます できます	ご飯の照り焼き [付]甘生姜 大も酢生姜 大・ず はこれにゃく煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で 大 で の の か で の の か で の の の の の の の の の の の の の	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 みかん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g 26(木) ハヤシライス エビサラダ	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白ボナ イク・ボー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
ご飯 Pと P M M M M M M M M M M M M M M M M M	ご飯の照り焼き [付] とく (付) では (付) できる (大)	ご肉も青中り ^{556 kcal} のかれて ^{556 kcal} である。 ^{556 kcal} では ^{556 kcal} では ^{556 kcal} では ^{13.4 g} では ^{13.7 g} では ^{13.9 g} では ^{3.9 g} では ^{3.9 g} では ^{3.9 g} では ^{3.9 g} では ⁵ がは	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付] ブルの毎ではいるではいるではいるではいるではいるではいるでは、	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白バナ 488 kcal エネルギー 488 kcal 11.9 g たんぱく質 17.8 g 塩分 5.9 g 27(金) きしめん じいんげんの生姜れえ バナナ
ご飯 Pと M P M P M P M P M P M P M P M P M P	ご飯の照り焼き [付] 古とく 大も酢 味コパース エネルース エネルース エネルース 14.9g 14.9g 22.3g 2.8g 24 (火) バタみチョッチョッグ ボーカー・メーフ・ ボーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ご 肉も青中り ない で	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付] ブロッコリー れんのかの物 すみん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g 26 (木) ハエビルーツポンチ	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白バナ 488 kcal ゴルギー 488 kcal 11.9 g 17.8 g 塩分 5.9 g 27(金) きしめん じゃが芋そぼろ煮 いバナナ 470 kcal
で かいまかがらしん ではいるでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	で飯では、 ではばいでは、 ではばいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ご肉も青中り ^{556 kcal} のかわった。 ^{556 kcal} では、 ^{550 kcal}	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付] ブルの金ではいるでの物ではいるでのでのでのでのでのでででででできる。 14.8 g 21.7 g 3.5 g 26 (木) ハエア・カージャン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白バナ 488 kcal バナナ 488 kcal 11.9 g た分 17.8 g た分 5.9 g 27(金) きこりがする人 じんげんの生姜和え バナナ 470 kcal 脂質 13.7 g
ご飯 Pと M P M P M P M P M P M P M P M P M P	ご飯の照り焼き [付] 古とく 大も酢 味コパース エネルース エネルース エネルース 14.9g 14.9g 22.3g 2.8g 24 (火) バタみチョッチョッグ ボーカー・メーフ・ ボーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ご 肉も青中り ない で	19(木) ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付] ブロッコリー れんのかの物 すみん エネルギー 553 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.5 g 26 (木) ハエビルーツポンチ	20(金) 醤油ラーメン 焼売 白バナ 488 kcal ゴルギー 488 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 17.8 g 塩分 5.9 g 27(金) きしめん じゃが芋そぼろ煮 いんげんの生姜和え バナナ 470 kcal

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。