



× 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 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 みかん		焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ	
エネルギー	622 kcal	エネルギー	565 kcal	エネルギー	510 kcal	エネルギー	626 kcal	エネルギー	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	3.2 g	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 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 りんご		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		チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ		味噌煮込み風うどん 里芋の旨煮 枵の和え物 バナナ	
エネルギー	585 kcal	エネルギー	562 kcal	エネルギー	586 kcal	エネルギー	636 kcal	エネルギー	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	たんぱく質	25.9 g	たんぱく質	20.9 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	3.8 g	塩分	3.5 g	塩分	4.7 g
16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)	
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		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		醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ	
エネルギー	550 kcal	エネルギー	584 kcal	エネルギー	556 kcal	エネルギー	553 kcal	エネルギー	488 kcal
脂質	14.2 g	脂質	14.9 g	脂質	13.4 g	脂質	14.8 g	脂質	11.9 g
たんぱく質	21.6 g	たんぱく質	22.3 g	たんぱく質	19.7 g	たんぱく質	21.7 g	たんぱく質	17.8 g
塩分	3.1 g	塩分	2.8 g	塩分	3.9 g	塩分	3.5 g	塩分	5.9 g
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)	
ご飯 たらちの磯辺揚げ [付] キャベツ 青菜とエビの中華煮 なすのごま和え すまし汁 バナナ		バターライス 煮込みチキンハンバーグ [付] ブロッコリー・人参 ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスデザート		炊き込みご飯 さばの塩焼き [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		きつねきしめん じゃが芋そぼろ煮 いんげんの生姜和え バナナ	
エネルギー	543 kcal	エネルギー	658 kcal	エネルギー	552 kcal	エネルギー	546 kcal	エネルギー	470 kcal
脂質	13.5 g	脂質	26.6 g	脂質	14.3 g	脂質	15.1 g	脂質	13.7 g
たんぱく質	26.7 g	たんぱく質	23 g	たんぱく質	23.3 g	たんぱく質	19.7 g	たんぱく質	22.5 g
塩分	2.7 g	塩分	2.9 g	塩分	4.2 g	塩分	2.6 g	塩分	4.2 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。

今年一年ありがとうございました

皆様も良い新年をお迎えください