

1月メニュー表



デイサービスセンター ケアマキス笹原



あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (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		七草ご飯 ぶりの幽庵焼き [付]甘酢生姜 じゃがいもとツナのソテー 大根サラダ 味噌汁 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 みかん		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		味噌ラーメン 肉団子の和風あんかけ 大根サラダ みかん	
エネルギー	529 kcal	エネルギー	585 kcal	エネルギー	523 kcal	エネルギー	716 kcal	エネルギー	487 kcal
脂質	14.8 g	脂質	20.2 g	脂質	12.8 g	脂質	24.2 g	脂質	11.3 g
たんぱく質	22.1 g	たんぱく質	24.3 g	たんぱく質	26.1 g	たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	20.6 g
塩分	2.3 g	塩分	3.1 g	塩分	3 g	塩分	5.1 g	塩分	4.1 g
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (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 りんご		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		肉きしめん 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	エネルギー	550 kcal	エネルギー	564 kcal	エネルギー	591 kcal	エネルギー	556 kcal
脂質	15.7 g	脂質	18.1 g	脂質	15.2 g	脂質	16.8 g	脂質	20.5 g
たんぱく質	21.3 g	たんぱく質	23.3 g	たんぱく質	20.4 g	たんぱく質	28 g	たんぱく質	26.3 g
塩分	2.8 g	塩分	3.2 g	塩分	2.6 g	塩分	4.5 g	塩分	3.9 g
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (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 みかん		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 ビーフソテー 和風きのこマリネ 中華スープ みかん		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	558 kcal	エネルギー	577 kcal	エネルギー	533 kcal	エネルギー	449 kcal
脂質	9.4 g	脂質	15.9 g	脂質	13.1 g	脂質	15.1 g	脂質	9.1 g
たんぱく質	22.5 g	たんぱく質	23.8 g	たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	19.7 g	たんぱく質	18.4 g
塩分	2.9 g	塩分	2.5 g	塩分	3.1 g	塩分	2.2 g	塩分	4.3 g
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)	
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 りんご		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 みかん		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 南瓜のポタージュ キウイフルーツ		五目うどん ツナじゃが ブロッコリーのピーナツ和え バナナ	
エネルギー	527 kcal	エネルギー	543 kcal	エネルギー	501 kcal	エネルギー	560 kcal	エネルギー	450 kcal
脂質	13 g	脂質	15.1 g	脂質	7.9 g	脂質	19.2 g	脂質	9.3 g
たんぱく質	21.3 g	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	23.5 g	たんぱく質	19.4 g	たんぱく質	24.6 g
塩分	3.2 g	塩分	3.6 g	塩分	3.8 g	塩分	2.5 g	塩分	4.7 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。