3月 メニュー表

ｻｰﾋﾞｽセンター　ケアマキス笹原

１（金）
おにぎり　１個 五目そば しゅうまい ごぼうサラダ バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 635 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 27 g 塩分 3.9 g

４（月）	５（火）	６（水）	７（木）	８（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	おにぎり　１個 焼きそば ツナサラダ フルーツポンチ 中華スープ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal 脂質 19.4 g たんぱく質 18.3 g 塩分 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 19.9 g 塩分 4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 脂質 10 g たんぱく質 23 g 塩分 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 21.3 g 塩分 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 脂質 14 g たんぱく質 21.5 g 塩分 3.3 g

１１（月）	１２（火）	１３（水）	１４（木）	１５（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 キウイフルーツ	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	おにぎり　１個 たぬききしめん 里芋の旨煮 ｵｸﾗの和え物 バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 20.1 g 塩分 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 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 569 kcal 脂質 15.4 g たんぱく質 21.3 g 塩分 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 19.3 g 塩分 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 脂質 4.4 g たんぱく質 17.1 g 塩分 5.9 g

１８（月）	１９（火）	２０（水）	２１（木）	２２（金）
他人丼 じゃが芋煮つけ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 オレンジ	ご飯 さばの照り焼き [付]甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 大根のごま酢和え 味噌汁 ココアムース	春野菜の三色丼 肉団子の旨煮 あわせるゼリー もずくスープ キウイフルーツ	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き [付]ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 オレンジ	おにぎり　１個 醤油ラーメン 焼売 白菜の柚香和え バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 23.3 g 塩分 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 23.2 g 塩分 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 23.8 g 塩分 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 21.9 g 塩分 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 20 g 塩分 6.5 g

２５（月）	２６（火）	２７（水）	２８（木）	２９(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	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	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	おにぎり　１個 山菜そば 焼売 青菜のお浸し バナナ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 27.7 g 塩分 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 脂質 15.9 g たんぱく質 21.1 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 23.3 g 塩分 4.2 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 517 kcal 脂質 8 g たんぱく質 25.6 g 塩分 5.2 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。