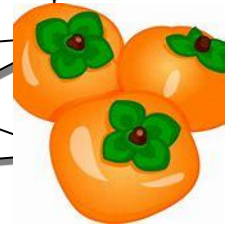


9月

料理 かしば

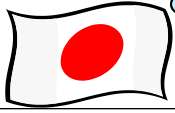
メニュー



9月13日～9月25日

Tel:0743-64-3001

9月	<b>白身フライ</b>
13日	ハムステーキ 大豆のトマト煮込み 青梗菜のシラスあえ ちくわ煮
月曜	エネルギー 452 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 20.1 g

9月	<b>敬老の日</b>
20日	
月曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

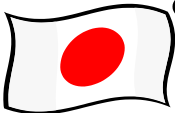
9月	<b>デミソースハンバーグ</b>
14日	ブロッコリーごまあえ カニクリーミーコロッケ 細切り昆布炒め煮 大根煮つけ
火曜	エネルギー 399 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 18.3 g

9月	<b>鯖塩焼き</b>
21日	三角春巻き(キャベツ) 大根ピリ辛煮 オクラ浸し 高野含め煮
火曜	エネルギー 291 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 14.1 g

9月	<b>鯖の梅シソフライ</b>
15日	肉シューマイ 切干大根煮つけ 青梗菜わさび醤油あえ 肉団子煮
水曜	エネルギー 407 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 26.1 g

9月	<b>九州産鶏メンチカツ</b>
22日	法蓮草平焼き玉子 蓮根炒り煮 キャベツサラダ 花さつま煮
水曜	エネルギー 349 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 18.9 g

9月	<b>中華春巻き</b>
16日	焼きそば 大豆の旨煮 なます こんにやく煮
木曜	エネルギー 487 Kcal タンパク質 11.2 g 脂質 22.4 g

9月	<b>秋分の日</b>
23日	
木曜	エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g

9月	<b>すき焼き風コロッケ</b>
17日	オムレツ ごぼうピリ辛煮 マカロニサラダ 一口ガンモ煮つけ
金曜	エネルギー 476 Kcal タンパク質 13.9 g 脂質 24.2 g

9月	<b>肉団子の変わり酢豚風</b>
24日	海老しそカツ ひじき炒り煮 小松菜お浸し 高野含め煮
金曜	エネルギー 278 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 14.6 g

9月	<b>あんかけ豆腐ハンバーグ</b>
18日	明太もちフライ 高野と山菜煮 小松菜とあげ浸し 里芋のそぼろ煮
土曜	エネルギー 410 Kcal タンパク質 19.0 g 脂質 21.5 g

9月	<b>厚切りとんかつ</b>
25日	フラワー玉子 大根田舎煮 カリフラワーカニあえ 三角厚あげ煮つけ
土曜	エネルギー 316 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 14.9 g

家族のおかずで介護食 介護食づくりのヒント3か条 第1条 家族と一緒にメニューで  
毎日の食事づくりと介護食づくりの両立ではとても大変。家族のメニューに少し手を加えて、お年寄りの  
身体状況にあった食事にアレンジしましょう。またお年寄りも家族と同じものを食べることが喜びになり、  
心身にとってもいい栄養になります。 第2条 食べやすくする工夫を 食べる機能が低下するのは、  
かみ砕き、舌でまとめ、のどに送り飲み込む力が衰えるため、柔らかさに加えて料理の形態を工夫しましょう。  
第3条 食べたい気持ちを最優先 栄養のバランスにこだわり過ぎず、「明るく」「おいしく」「楽しく」  
食べることで免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。