



2023年5月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 魚酒かす焼き なます 厚揚げの生姜焼き 卵焼き さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え I kcal - 508kcal 蛋白質 22.3g 食塩 2.1g	ごはん つみれ揚げ 卵焼き いんげんと鶏の海苔和え 炒りおから 贅沢煮 I kcal - 535kcal 蛋白質 19.1g 食塩 2.2g	ごはん 鶏しそ天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときのこの和え物 I kcal - 583kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2g	菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草と竹輪の和え物 田舎煮 ごぼうサラダ I kcal - 529kcal 蛋白質 23.8g 食塩 2.4g	ごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆とじゃがいもの マッシュサラダ きんぴらごぼう I kcal - 545kcal 蛋白質 18.2g 食塩 1.6g	散らし寿司 卵焼き つくねの筑前煮 煮豆 I kcal - 569kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.8g
8	9	10	11	12	13
ごはん 魚の西京焼き さつま芋の砂糖煮 袋ばす ほうれん草のごま和え コールスローサラダ じゃがいものかき揚げ I kcal - 532kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.4g	ごはん 甘酒漬豚の角煮 ささみと野菜の中華和え 白菜のごま和え さつまいもの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 高菜のごま油炒め I kcal - 678kcal 蛋白質 20.9g 食塩 3.4g	ごはん 豚肉のキャベツ巻き 具入卵焼き 大根の酢の物 五目煮 スパゲティサラダ I kcal - 582kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.5g	ごはん 海鮮フライ キャベツのごまドレサラダ 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の辛子和え ゆで卵 I kcal - 598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.1g	ごはん 魚の雫(きじ)焼き ごぼうのツナカレーサラダ 白菜とわかめの酢の物 焼き豆腐と野菜の炊き合わせ ブドウ豆 I kcal - 590kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.8g	ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物 I kcal - 541kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.4g
15	16	17	18	19	20
ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつまいもの甘煮 I kcal - 570kcal 蛋白質 21g 食塩 2g	ごはん 魚の煮つけ 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから I kcal - 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 野菜の煮物 煮卵 I kcal - 618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g	ごはん 揚肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 ゆで卵 煮豆 I kcal - 561kcal 蛋白質 22.7g 食塩 1.5g	ごはん 魚の塩焼き 野菜とちりめんのかき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 鶏と野菜の炊合せ きゅうりの酢の物 I kcal - 488kcal 蛋白質 23.9g 食塩 1.5g	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ 千枚漬け ほうれん草のごま和え I kcal - 531kcal 蛋白質 28.4g 食塩 2.6g
22	23	24	25	26	27
生姜ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き きゅうりの酢の物 高野豆腐と野菜の炊合せ I kcal - 571kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.1g	バラ寿司 南瓜の煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚のから揚げ 青菜のお浸し I kcal - 573kcal 蛋白質 22.5g 食塩 3.8g	ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 根野菜と厚揚げの炊合せ 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵 I kcal - 550kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.6g	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲときゅうりの和え物 マカロニサラダ ひじき煮 I kcal - 576kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2g	はん 鶏の焼き南蛮 ポテトサラダ 大根と竹輪の炊合せ 煮豆 青菜ときのこの和え物 卵焼き I kcal - 603kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.6g	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し I kcal - 556kcal 蛋白質 24.3g 食塩 2g
29	30	31	※食材等の都合により、変更する事がございます。 ご了承ください。 医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124 		
ごはん 海老シューマイ ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き えのき海苔 I kcal - 557kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.5g	ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 人参の梅のり和え 南瓜の煮物 卵焼き I kcal - 530kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.9g	ごはん ヒレカツ さつま芋サラダ きんぴらごぼう 枝豆と海老の卵焼き きゅうりの酢の物 I kcal - 578kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.3g			

【シフォンケーキ販売日】

5月11日(木)

- …プレーンシフォンケーキ
- チョコシフォンケーキ
- キャラメルシフォンケーキ

5月16日(火)

- …プレーンクリームシフォンケーキ
- 紅茶クリームシフォンケーキ

5月25日(木)

- …プレーンクリームシフォンケーキ
- キャラメルクリームシフォンケーキ

※内容は変更になる場合がございます。
 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。
 ご希望の方は3日前までに
 お知らせください。

「ソフト食」

カーサでは、通常お伝えしている食事の他に「ソフト食」という食事をご用意しています。これは嚙む事や飲み込む事ができにくく、食べ難さがある方に対して、調理や献立を工夫して食べやすい状態で提供するという食事です。

私たちは「嚙む」ことで、食べ物を細かく砕くという作業と、砕きながら唾液と混ぜて喉の通りをよくすることをしているわけですが、このことを援助するためのものですので、ソフト食は2段階の形態でご用意になっています。この食事は必要な栄養を安全に摂っていただき、栄養状態をよくしていくということが第一優先ですので、使用する食品や調理法の幅が狭くなり、通常の食事と比べて、楽しみという色彩は少なくなる傾向はありますが、自分の今の力に合った食事を確実に食べていくことを積み重ねることで、摂取力も含めた体力の維持や増進が望める可能性のあるものです。

カーサでの食事に嚙みにくさを感じておられ、もっと詳しく聞いてみたい、また、自宅でできる工夫の仕方を教えてほしいなどということがありましたら、スタッフへ声をかけてみて下さい。

(管理栄養士 岡崎)