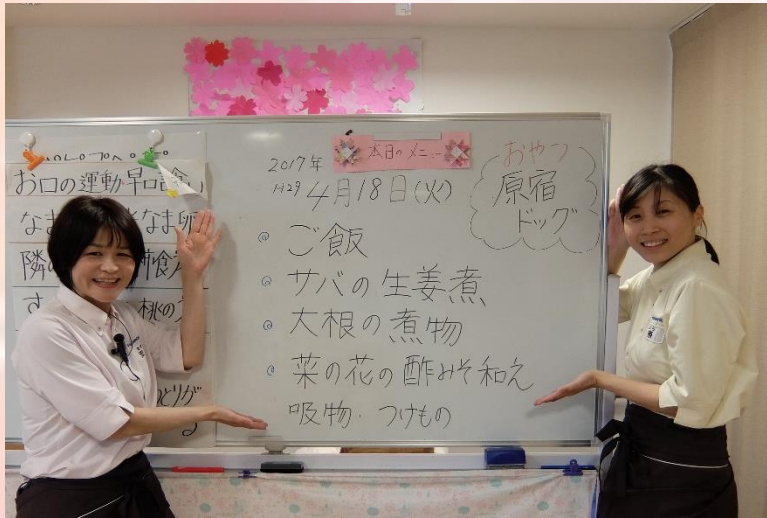


地域の通所ごはん ～おいしさを笑顔に～

パナソニックエイジフリーケアセンター山口周南

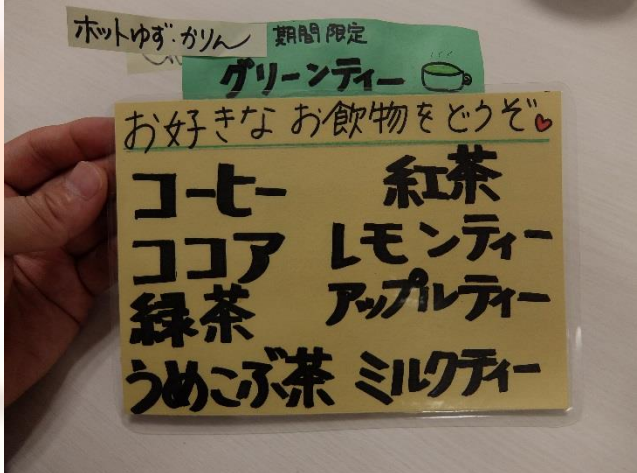


H29. 4. 18 上記、事業所へお問い合わせしました。食材費は、1食800円（おやつ代込）
食器は全セラミックを使用。個々人に合わせた食形態変更・好みやアレルギーへ配慮し、メインメニューの代替も可能です。ご飯大盛りの追加料金はかかりません。全国ご当地食の提供が月1回あります。また、利用中は、いつでも多様な飲料の中から、好きなものを飲用することができます。（※地域の介護支援専門員においては、後学の為の無料試食ができます。お問い合わせください。）[H29. 4 現在]
ホームページ：<https://sumai.panasonic.jp/agefree/map/search.php?prefId=35>





きざみ食例



	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	
星	ご飯 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え 吸物 漬物	ご飯 豚肉の味噌炒め 春巻き 大根サラダ スープ 漬物	赤飯 サワラの幽庵焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 漬物	カレーライス カリフラワーソテー 玉子ロール 漬物	散らし寿司 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 吸物 甘酢生姜	ご飯 鶏の照り煮 れんこんの炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁 漬物	
食	エネルギー 441 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.3 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 30.3 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 74.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 2.9 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 3.8 g	
おやつ	紅茶ムース	プチクレープ	水ようかん	カスタードワッフル	ととやき(チョコレート)	メロンムース	
	エネルギー 66 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 60 kcal	エネルギー 69 kcal	
	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
星	ご飯 インゲン肉巻き 馬鈴薯の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 コロッケ/エビフライ 冬瓜の煮物 玉子豆腐 赤だし 漬物	ご飯 ホキのムニエル 茄子の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏の西京焼き 里芋の煮物 菜の花の和え物 かき玉汁 漬物	おぼろうどん インゲンの土佐和え 野菜かき揚げ フルーツ	ご飯 焼きアジの南蛮漬け さつま芋の旨煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 肉じゃが キャベツの煮浸し 春雨の酢の物 吸物 漬物
食	エネルギー 497 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 87.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 78.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 6.4 g 炭水化物 70.1 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 4.0 g
おやつ	どら焼き	フルーツ杏仁	抹茶饅頭	米粉カップケーキ(伊コ)	りんこのタルト	オレンジゼリー	黒糖まんじゅう
	エネルギー 94 kcal	エネルギー 45 kcal	エネルギー 100 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 104 kcal
	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
星	ご飯 肉団子の酢豚風 ホーレン草の磯和え 大根の煮物 味噌汁 漬物	ご飯 サバの生姜煮 卵とじ インゲンのお浸し 味噌汁 漬物	にゅうめん 南瓜の煮物 菜の花の菜種和え フルーツ	ハヤシライス 白身フライ 野菜サラダ 漬物	ご飯 八宝菜 海老シューマイ もやしと胡瓜の胡麻和え スープ 漬物	ご飯 鶏の山椒煮 茄子のゴマ味噌煮 チンゲンサイの辛子和え 吸物 漬物	ぜんまい飯(茨城県) タラの天ぷら 煮合い(茨城県) フルーツ 味噌汁 漬物
食	エネルギー 485 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.4 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 5.2 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 5.1 g
おやつ	クリームコンフェ	バナナ蒸しケーキ	きなこパンケーキ	イチゴムース	抹茶どらやき	マンゴープリン	さつま芋と栗のタルト
	エネルギー 82 kcal	エネルギー 82 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 118 kcal	エネルギー 44 kcal	エネルギー 107 kcal
	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
星	ご飯 煮込豆腐ハンバーグ もやしのソテー サラダ スープ 漬物	散らし寿司 炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 吸物 甘酢生姜	ご飯 鶏の治部煮 インゲンの炒め煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のオイスター炒め キャベツの磯和え さつま芋の揚げ煮 吸物 漬物	ご飯 サワラの煮付け 大根の酢の物 里芋の煮物 味噌汁 漬物	三色丼 馬鈴薯の旨煮 青菜のお浸し 赤だし 漬物	ぶっかけそば 千草焼き チンゲン菜の和え物 フルーツ
食	エネルギー 472 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 23.1 g 炭水化物 93.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 63.4 g 食塩相当量 3.6 g
おやつ	チョコレートムース	ミルクまんじゅう	ととやき(いちご)	青リンゴゼリー	バナナケーキ	米粉カップケーキ(メプル)	どら焼き
	エネルギー 66 kcal	エネルギー 121 kcal	エネルギー 60 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 130 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 114 kcal
	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)			
星	ご飯 ホキの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ブロッコリーのゆかり和 吸物 漬物	ご飯 すき煮風 南瓜の旨煮 カリフラワーの胡麻酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 かつお キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツ 漬物	味噌バターマン(北海道) 茄子の煮浸し 三色和え フルーツ			
食	エネルギー 426 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 3.5 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.1 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.3 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 4.9 g			
おやつ	クリームコンフェ	パニナムース	コーヒー蒸しケーキ	抹茶パンケーキ			
	エネルギー 152 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 82 kcal	エネルギー 56 kcal			