



1月分



デイサービス予定献立



		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食		ごはん メバルの幽庵焼き 姫かわ土佐煮 菜の花の胡麻和え マンゴー缶 味噌汁	ごはん とんかつ 金平ごぼう バジルチーズパスタサラダ 青りんごゼリー 味噌汁	生姜ごはん ホキの味噌漬け焼き 大根のきのこあんかけ 春菊のお浸し みかん すまし汁	三色丼 南瓜の含め煮 もやしの京風和え オレンジ 味噌汁	ごはん 鶏肉のレモンペッパー焼き ラタトゥイユ 白菜のドレッシング和え 黄桃缶 コンソメスープ	チキンカレー 花野菜のフレンチ和え 香の物 フルーツポンチ コンソメスープ
		364 17.0 3.3 3.0	531 15.0 16.0 2.8	358 16.3 3.9 2.3	434 16.5 7.1 2.9	492 14.8 15.5 3.1	481 15.9 11.2 3.5
おやつ		マロンパバロア	ホットケーキサンド	芋ようかん	マスカットゼリー	あん巻き	牛乳かん
		74 1.9 2.3 0.0	104 1.7 5.3 0.3	99 0.5 0.1 0.0	52 0.1 1.3 0.0	120 1.8 0.9 0.1	45 1.0 1.1 0.0
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食		ハヤシライス ツナサラダ 香の物 バナナ コンソメスープ	鮭ちらし寿司 大根の信田煮 春菊のお浸し いちごのムース 味噌汁	ごはん グラタンフライ さつま揚げと切り昆布煮 カリフラワーのわさび和え みかん缶 味噌汁	ごはん メバルの照り焼き 鶏肉とれんこんの煮物 菜の花のおかか和え 黄桃缶 味噌汁	醤油ラーメン 海老しゅうまい マンゴープリン わかめご飯	ごはん ハンバーグのデミグラスソース キャベツのポトフ チンゲン菜のお浸し 白桃缶 味噌汁
		507 16.1 17.1 3.1	379 12.8 6.8 3.3	482 10.9 12.7 2.4	390 21.8 4.5 2.3	549 20.5 11.9 9.4	525 19.1 17.8 3.1
おやつ		オレンジゼリー	シフォンケーキ	どら焼き	コーヒースンドモカ	ロールちゃん	イチゴスペシャル
		51 0.1 1.2 0.0	73 1.8 2.1 0.1	100 2.0 1.3 0.1	139 1.8 6.1 0.1	83 1.2 4.2 0.1	132 1.9 5.2 0.1
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食		ごはん 鶏肉のBBQソース 切干大根の煮物 ブロッコリーのタラモ和え 黄桃缶 味噌汁	ごはん 鰯の西京漬け焼き 炊き合わせ オクラのお浸し みかん缶 すまし汁	ごはん 豚肉のソテー 茄子の生姜煮 白菜の胡麻和え マンゴー缶 味噌汁	やきそば れんこん金平 キャベツの京風和え ぶどうゼリー 青菜ごはん	ごはん 白身魚のフライ/ポテトサラダフライ ぜんまいの煮つけ 菜の花の辛子和え オレンジ 味噌汁	ごはん 鶏肉の香草焼き 大根の煮物 チンゲン菜の和風和え パイ缶 味噌汁
		422 20.3 6.3 2.6	387 18.3 6.5 2.8	514 17.6 13.6 2.5	440 12.9 3.2 2.8	467 16.5 11.3 2.9	402 21.5 7.0 2.4
おやつ		ホットケーキサンド	チョコプリン	パインムース	あん巻き	スイーツポテト	あんみつ
		106 1.6 5.4 0.3	82 1.7 2.9 0.0	45 1.1 1.1 0.2	120 1.8 0.9 0.1	119 1.3 4.1 0.0	87 2.3 0.9 0.0
		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	すかいベーカリー 販売 29日 15時から販売予定	
昼食		ごはん 豚肉の葱塩炒め 南瓜の胡麻ダレかけ ほうれん草のお浸し みかん缶 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬焼き 高野豆腐の煮つけ 白菜のさっぱり和え 黄桃缶 味噌汁	キーマカレー さつま芋サラダ 香の物 バナナ コンソメスープ	ごはん 焼き鳥 じゃが芋のバター醤油煮 菜の花の生姜和え パイ缶 味噌汁		
		440 13.0 8.3 2.2	409 19.8 6.0 2.4	513 11.7 16.1 2.9	455 16.3 12.7 2.6		
おやつ		プリン	ロールちゃん	梅ようかん	桃のムース		
		129 4.4 5.2 0.1	85 1.2 4.6 0.1	91 3.9 0.2 0.2	45 1.1 1.1 0.2		

※材料の仕入れの状況により、献立を変更することがありますので、予めご了承下さい

