

1月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					1日
					お正月休み
2日	3日	4日 (531Kcal)	5日 (557Kcal)	6日 (514Kcal)	7日 (535Kcal)
お正月休み		<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 炒りどり 茶碗蒸し 紅白なます すまし汁 果物 P 25.2g F 15.6g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> しめじ御飯 ぎせい豆腐 南瓜のいとこ煮 キャベツの胡麻酢和え 玉子とじ椀 果物 P 25.0g F 14.4g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 七草がゆ 魚の黄身焼き 里芋とひじきの煮物 煮豆 果物 P 22.9g F 14.1g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 七草がゆ 鶏肉の治部煮 甘藷と林檎の重ね煮 ぬた和え 果物 P 22.0g F 12.5g 塩分 3.5g
9日 (528Kcal)	10日 (541Kcal)	11日 (575Kcal)	12日 (546Kcal)	13日 (556Kcal)	14日 (538Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 鮭御飯 袋煮 変わり金平 もやしの和え物 みそ汁 果物 P 23.8g F 16.6g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 厚揚げのオイスターソース炒め 青菜と車麩の煮つけ 生姜醤油和え スープ 果物 P 23.7g F 14.2g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 五目厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 ピーナッツ和え スープ 果物 P 25.0g F 15.6g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のピカタ 牛蒡と牛肉の旨煮 キャベツのソテー みそ汁 果物 P 25.4g F 15.2g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 鮭ずし 揚げ鶏のネギソース 大根と椎茸の煮つけ ポテトサラダ すまし汁 果物 P 21.8g F 16.6g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> ジャコ椎茸御飯 鶏団子と根菜の煮物 茄子のしぎ焼き 青菜のお浸し すまし汁 果物 P 23.5g F 15.7g 塩分 3.5g
16日 (524Kcal)	17日 (552Kcal)	18日 (534Kcal)	19日 (537Kcal)	20日 (549Kcal)	21日 (548Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚の辛子揚げ 茄子と生揚げの煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物 P 24.8g F 12.6g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> ゆかり御飯 鶏肉のくわ焼き 大根と人参のおかか煮 ぬた和え すまし汁 果物 P 21.8g F 13.0g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 小松菜とジャコのさつと 煮豆 スープ 果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 鶏肉の味噌焼き 甘藷と切昆布の煮物 キャベツの辛子和え みそ汁 果物 P 22.6g F 13.3g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 おろしハンバーグ 蓮根と挽肉の炒め煮 青菜の胡麻酢和え スープ 果物 P 21.6g F 17.1g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の五目あんかけ ふろふき大根 炒り玉子和え すまし汁 果物 P 23.0g F 13.6g 塩分 3.1g
23日 (560Kcal)	24日 (558Kcal)	25日 (564Kcal)	26日 (549Kcal)	27日 (566Kcal)	28日 (539Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 御飯 酢豚 ポテトの焼きマッシュ キャベツの胡麻和え スープ 果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の味噌煮 炊き合わせ 青菜としめじの和え物 すいとん汁 果物 P 24.2g F 14.6g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ライス グリーンサラダ スープ フルーツポンチ P 22.0g F 15.6g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の揚げかば焼き カブの含め煮 酢味噌和え すまし汁 果物 P 22.4g F 12.6g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 変わり玉子焼き がんとどきの含め煮 ポテトミルク煮 みそ汁 果物 P 22.4g F 15.2g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 肉豆腐 ジャコピーマン 青菜の和え物 かき玉汁 果物 P 23.2g F 13.9g 塩分 3.3g
30日 (530Kcal)	31日 (528Kcal)	明けまして おめでとうございます。 新しい年が、皆様にとって幸多き年になりますようお祈りいたします。 本年も、皆様に喜んでいただけるよう、体に良い美味しいお食事作りに励みますので、 よろしく願いいたします。 お正月に食べるおせち料理は、保存性を高めるために糖分や塩分が多く使用されているので、食はずぎに注意しましょう。 ★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。 参考になさってください。			