

# 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 お休み
3日 お休み	4日 (535Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・柿なます ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 13.4g 塩分 3.2g	5日 (530Kcal) ・赤飯 ・擬製豆腐 ・変わり金平 ・酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.3g F 12.7g 塩分 3.3g	6日 (526Kcal) ・七草粥 ・魚の黄身焼き ・炊き合わせ ・梅肉和え ・果物 P 23.4g F 15.6g 塩分 2.7g	7日 (552Kcal) ・七草粥 ・肉団子と野菜の煮物 ・ぬた和え ・煮豆 ・果物 P 22.5g F 11.5g 塩分 3.3g	8日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・がんもどきの煮物 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.5g 塩分 3.3g
10日 お休み	11日 (571Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・ナムル ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.3g 塩分 3.3g	12日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 2190g F 14.3g 塩分 3.2g	13日 (586Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.1g 塩分 3.2g	14日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・青菜と若布の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 11.2g 塩分 2.6g	15日 (592Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 14.6g 塩分 3.4g
17日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもの煮物 ・青菜としめじの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 12.1g 塩分 3.2g	18日 (523Kcal) ・けんちんうどん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・果物 P 22.5g F 13.5g 塩分 3.0g	19日 (589Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.6g 塩分 3.0g	20日 (537Kcal) ・赤飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・ピーナッツ酢和え ・すいとん汁 ・果物 P 24.0g F 10.7g 塩分 3.0g	21日 (590Kcal) ・御飯 ・鶏肉のネギソース ・味噌おでん ・青菜の辛子和え ・スープ ・果物 P 21.1g F 15.8g 塩分 3.3g	22日 (537Kcal) ・天津井 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.5g 塩分 3.0g
24日 (537Kcal) ・さつま芋御飯 ・鶏肉の治部煮 ・青菜とジャコのさっと煮 ・胡瓜の梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 11.5g 塩分 3.4g	25日 (575Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げだし豆腐 ・カリフラワーの甘酢和え ・すまし汁 ・果物 P 20.9g F 13.6g 塩分 3.4g	26日 (531Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉とごぼうの炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 2.8g	27日 (591Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋のマッシュ ・アスパラガスの和え物 ・スープ P 21.9g F 13.3g 塩分 3.4g	28日 (568Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 22.8g F 13.1g 塩分 2.9g	29日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・なすのしぎ焼き ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.1g 塩分 3.5g
31日 (524Kcal) ・赤飯 ・魚のつけ焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 13.5g 塩分 2.9g	<p>明けまして、おめでとうございます。</p> <p>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申し上げます。 本年も、皆様に喜んでいただけますよう、身体に良い、美味しい食事づくりに励んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。</p> <p>ノロウイルスに注意しましょう。</p> <p>今年も、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。感染力が強いのが特徴です。最も重要な予防法は、<u>石鹸と流水で手を洗うこと</u>です。帰宅時、食事前、調理前には、しっかり手洗いをしましょう。</p> <p>★ 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。</p>				