

# 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	2日	3日	4日 (531Kcal)	5日 (560Kcal)	6日 (514Kcal)			
								
<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>炒りどり</li> <li>茶碗蒸し</li> <li>紅白なます</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 25.2g F 15.6g 塩分 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>キャベツの胡麻酢和え</li> <li>玉子とじ椀</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.9g F 14.5g 塩分 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草がゆ</li> <li>魚の黄身焼き</li> <li>里芋とひじきの煮物</li> <li>煮豆</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 22.9g F 14.1g 塩分 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かやく御飯</li> <li>松風焼き</li> <li>南瓜の含め煮</li> <li>生姜和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 22.5g F 13.9g 塩分 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭御飯</li> <li>袋煮</li> <li>変わり金平</li> <li>もやしの和え物</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.8g F 16.6g 塩分 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>厚揚げのオイスターソース炒め</li> <li>青菜と車麩の煮つけ</li> <li>生姜醤油和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.7g F 14.2g 塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふりかけ御飯</li> <li>五目厚焼き玉子</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 24.1g F 15.3g 塩分 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のピカタ</li> <li>牛蒡と牛肉の旨煮</li> <li>キャベツのソテー</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 25.4g F 15.2g 塩分 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭ずし</li> <li>揚げ鶏のネギソース</li> <li>大根と椎茸の煮つけ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 21.7g F 16.7g 塩分 3.2g</p>
8日 (525Kcal)	9日 (528Kcal)	10日 (541Kcal)	11日 (564Kcal)	12日 (546Kcal)	13日 (552Kcal)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャコ椎茸御飯</li> <li>鶏団子と根菜の煮物</li> <li>茄子のしぎ焼き</li> <li>青菜のお浸し</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.5g F 15.7g 塩分 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の辛子揚げ</li> <li>茄子と生揚げの煮物</li> <li>胡瓜の酢の物</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.6g F 16.9g 塩分 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかり御飯</li> <li>鶏肉のくわ焼き</li> <li>大根と人参のおかか煮</li> <li>ぬた和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 21.8g F 13.0g 塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>小松菜とジャコのさっと煮</li> <li>煮豆</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.7g F 12.7g 塩分 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>甘藷と切昆布の煮物</li> <li>キャベツの辛子和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.7g F 14.2g 塩分 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>おろしハンバーグ</li> <li>蓮根と挽肉の炒め煮</li> <li>青菜の胡麻酢和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 21.6g F 17.1g 塩分 3.1g</p>			
15日 (538Kcal)	16日 (548Kcal)	17日 (552Kcal)	18日 (534Kcal)	19日 (537Kcal)	20日 (549Kcal)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の五目あんかけ</li> <li>ふろふき大根</li> <li>炒り玉子和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.0g F 13.6g 塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>酢豚</li> <li>ポテトの焼きマッシュ</li> <li>キャベツの胡麻和え</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 21.7g F 13.5g 塩分 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の味噌煮</li> <li>炊き合わせ</li> <li>青菜としめじの和え物</li> <li>すいとん汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 24.2g F 14.6g 塩分 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>ライス</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>スープ</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul> <p>P 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>魚の揚げかば焼き</li> <li>カブの含め煮</li> <li>酢味噌和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.6g F 12.9g 塩分 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャコ御飯</li> <li>変わり玉子焼き</li> <li>がんとどきの含め煮</li> <li>ポテトミルク煮</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 22.1g F 15.6g 塩分 3.0g</p>			
22日 (548Kcal)	23日 (560Kcal)	24日 (558Kcal)	25日 (564Kcal)	26日 (577Kcal)	27日 (577Kcal)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>ジャコピーマン</li> <li>青菜の和え物</li> <li>かき玉汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 23.2g F 13.9g 塩分 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の梅干し煮</li> <li>ピリ辛炒り豆腐</li> <li>もずくの酢の物</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 26.2g F 14.7g 塩分 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>お煮しめ</li> <li>煮豆</li> <li>きのこ汁</li> <li>果物</li> </ul> <p>P 25.0g F 13.7g 塩分 3.3g</p>						
29日 (539Kcal)	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  
よろしくお祈りいたします。

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、食べす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。

