

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)
					<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
6日 (560Kcal)	7日 (514Kcal)	8日 (525Kcal)	9日 (528Kcal)	10日 (541Kcal)	11日 (564Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・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 23.9g F 14.5g 塩分 3.0g	<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"> ・かやく御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・生姜和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 13.9g 塩分 3.2g	<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"> ・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 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g
13日 (546Kcal)	14日 (552Kcal)	15日 (538Kcal)	16日 (548Kcal)	17日 (552Kcal)	18日 (534Kcal)
<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 21.7g F 16.7g 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	<ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・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 23.6g F 16.9g 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 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 3.4g
20日 (537Kcal)	21日 (549Kcal)	22日 (548Kcal)	23日 (560Kcal)	24日 (558Kcal)	25日 (564Kcal)
<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 23.7g F 14.2g 塩分 3.3g	<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	<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"> ・ふりかけ御飯 ・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 24.1g F 15.3g 塩分 3.2g
27日 (577Kcal)	28日 (579Kcal)	29日 (539Kcal)	30日 (530Kcal)	31日 (521Kcal)	
<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 23.6g F 12.9g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・変わり玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・ポテトミルク煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 16.3g 塩分 3.5g	<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	<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 22.1g F 15.5g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯 ・魚の塩焼き ・お煮しめ ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 23.2g F 13.5g 塩分 3.0g	
		<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いたし 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 よろしくお願ひいたします。</p> <p>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。</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>			