

1月 お献立 デイケア

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
|  <p>1月3日(日)</p> |  |  |  | <p>1月1日(金) 豆腐ステーキ 野菜あん 野菜コロッケ 卵の花 茄子の南蛮漬け 香の物</p> <p>E 527kcal P 11.1g F 14.7g C 85.9g Na 2.9g</p> | <p>1月2日(土) 白身魚のおろしソース 竹の子の味噌炒め 水餃子 花型さつま 香の物</p> <p>E 498kcal P 18.7g F 10.1g C 80.5g Na 2.4g</p> |
| <p>1月3日(日) バーグピカタ&唐揚げ 明太スパゲティ ブロッコリーサラダ 角揚げ煮 香の物</p> <p>E 519kcal P 17.2g F 13.2g C 80.3g Na 2.6g</p> | <p>1月4日(月) 治部煮 鯖の葱味噌焼き ほうれん草の白和え 厚焼き玉子 黒豆</p> <p>E 579kcal P 23.2g F 13.7g C 88.4g Na 2.4g</p> | <p>1月5日(火) ハンバーグ デミグラスソース ツナサラダ 炊き合わせ 小松菜と小海老のソテー 香の物</p> <p>E 529kcal P 16.8g F 13.7g C 81g Na 3.1g</p> | <p>1月6日(水) 桜えび入りクリームコロッケ 貝柱と白菜のイタリアンサラダ 枝豆天 ター菜のナムル 香の物</p> <p>E 517kcal P 11.2g F 17.1g C 76.7g Na 1.7g</p> | <p>1月7日(木) 赤魚の西京焼き 炊き合わせ さつま芋サラダ インゲンのごま和え 香の物</p> <p>E 510kcal P 19.9g F 8.5g C 85.6g Na 2.5g</p> | <p>1月8日(金) 海鮮中華丼 野菜春巻き スクランブルエッグ 明太サラダ 香の物</p> <p>E 498kcal P 13.8g F 13.8g C 76g Na 2g</p> |
| <p>1月10日(日) ハムマヨサラダフライ 高菜パスタ つきこんの金平 オクラのおかか和え 香の物</p> <p>E 476kcal P 11.4g F 10.6g C 82g Na 2.3g</p> | <p>1月11日(月) 鮭ハンバーグ 南瓜サラダ ロール玉子焼き 小松菜の煮浸し 香の物</p> <p>E 487kcal P 14.9g F 11.6g C 78.6g Na 2.3g</p> | <p>1月12日(火) 茄子の肉詰め天ぷら 柚子香る海老サラダ 卵の花 ほうれん草のソテー 香の物</p> <p>E 499kcal P 14.7g F 14g C 77.9g Na 2.5g</p> | <p>1月13日(水) ほっけの醤油麹焼き やわらかがんも煮 オクラの塩昆布和え パンプキンサラダ フルーツ</p> <p>E 537kcal P 17.8g F 12.8g C 85.4g Na 2.6g</p> | <p>1月14日(木) 天津かに玉 バンバンジー 炊き合わせ 焼売 釜炊き生姜</p> <p>E 476kcal P 14.5g F 8.7g C 81.7g Na 3.4g</p> | <p>1月15日(金) 豚肉の生姜焼き 海老とくわいのサラダ たこ八 菜の花のなたね和え フルーツ</p> <p>E 541kcal P 21.5g F 14.7g C 78g Na 2.2g</p> |
| <p>1月17日(日) 絹厚揚げの中華あん カレービーフン さつま芋サラダ 茄子の南蛮漬け 金時豆</p> <p>E 556kcal P 12.1g F 10.9g C 99.3g Na 3g</p> | <p>1月18日(月) 赤魚の胡麻焼き 貝柱の和風柚子サラダ あざりと大根の時雨煮 えび入り団子 香の物</p> <p>E 468kcal P 21.7g F 6.4g C 78.7g Na 2.9g</p> | <p>1月19日(火) 牛肉のブルコギ風 韓国ナムル風サラダ 野菜春巻き コーン焼売 香の物</p> <p>E 560kcal P 14.2g F 19.9g C 76.9g Na 2.9g</p> | <p>1月20日(水) 鶏の唐揚げ 花野菜の明太サラダ インゲンソテー 厚焼き玉子 フルーツ</p> <p>E 625kcal P 20.2g F 24.8g C 74.6g Na 2g</p> | <p>1月21日(木) ハヤシライス 野菜コロッケ タマゴサラダ フルーツ 香の物</p> <p>E 644kcal P 14g F 27.3g C 82.2g Na 3.4g</p> | <p>1月22日(金) ハンバーグ おろしソース 炊き合わせ 小松菜のソテー 大学芋 梅かつおザーサイ</p> <p>E 501kcal P 16.3g F 9g C 87.9g Na 3g</p> |
| <p>1月24日(日) ひれかつ 白菜のカニ風味サラダ 小松菜のピーナッツ和え 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 492kcal P 14.3g F 13g C 77.8g Na 2.2g</p> | <p>1月25日(月) メバルの葱味噌焼き キャベツの胡麻サラダ インゲンソテー 茄子の南蛮漬け 香の物</p> <p>E 510kcal P 23g F 13.7g C 72g Na 2.5g</p> | <p>1月26日(火) 甘辛唐揚げ ツナとブロッコリーのサラダ 竹の子の味噌炒め かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 553kcal P 17.3g F 16.5g C 82.5g Na 3.2g</p> | <p>1月27日(水) エビカツ 野菜豆腐しんじょ もやしと人参の胡麻和え 菜の花わさび風味 フルーツ</p> <p>E 561kcal P 14.2g F 16.7g C 86.1g Na 2.8g</p> | <p>1月28日(木) 根菜つくねバーグ&九条ねぎ入りオムレツ 炊き合わせ 白菜の煮浸し 卵の花 香の物</p> <p>E 481kcal P 14.5g F 6.4g C 90.2g Na 3.5g</p> | <p>1月29日(金) カレーの香草パン粉焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し ポテトサラダ 釜炊き生姜</p> <p>E 448kcal P 14.3g F 9.3g C 75.8g Na 2.7g</p> |
| <p>1月31日(日) 鯖おろしあん 野沢菜スパゲティ 和風ひじきサラダ インゲンの胡麻和え 香の物 ご飯</p> <p>E 602kcal P 18.7g F 21.3g C 81.2g Na 3.3g</p> |  |  |  |  | <p>今年もよろしく お願ひます</p>  |

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分