

土支田デイサービスセンター 1月献立表

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
昼食	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 大根の煮物 なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 カレーのみぞれ煮 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 オムレツ もやしのドレッシング和え 漬物	七草粥 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の煮付け	ご飯 コーンスープ(備蓄) ハンバーグ 粉ふき芋 人参サラダ 漬物	ハヤシライス コーンスープ(備蓄) 白菜とハムのサラダ フルーツヨーグルト
3時	どら焼き エネルギー 605kcal	[A]選択おやつ [B]選択おやつ エネルギー 507kcal [B]エネルギー 500kcal	杏仁豆腐 エネルギー 555kcal	ケーキ エネルギー 546kcal	ケーキ エネルギー 796kcal	ケーキ エネルギー 727kcal
	11	12	13	14	15	16
昼食	 新年会メニュー 			ご飯 クリームシチュー 竹輪のピリ辛煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 清汁 鯖のもろみ焼き 高野豆腐含め煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ フルーツ
3時	干支まんじゅう エネルギー 851kcal	干支まんじゅう エネルギー 741kcal	干支まんじゅう エネルギー 807kcal	ココアムース エネルギー 579kcal	さつま芋カップケーキ エネルギー 657kcal	スイスロール(コーヒー) エネルギー 631kcal
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚フライ じゃがバター 春雨サラダ 漬物	カレーうどん がんもの煮物 白菜の柚子和え フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンフライ ひじき煮 春菊の胡麻和え 漬物	ご飯 スープ 麻婆茄子 切干大根煮 二色和え フルーツ	ご飯 清汁 鮭のみぞれ煮 里芋の旨煮 スパゲティサラダ 漬物	豚丼 味噌汁 カリフラワーの蟹あんかけ フルーツ
3時	豆乳くずもち エネルギー 607kcal	バームクーヘン エネルギー 558kcal	たい焼き エネルギー 598kcal	プリン エネルギー 538kcal	バナナバフェ エネルギー 548kcal	水ようかん エネルギー 501kcal
	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 人参の金平 もやしのごま酢和え フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の蟹あんかけ ブロッコリー酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 太刀魚の塩焼き 里芋のごま味噌煮 白菜の梅まぶし 漬物	ちゃんぽん 焼売 さつま芋の甘煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 メンチカツ 炒り豆腐 ひじきサラダ 漬物	ご飯 清汁 親子煮 じゃが芋金平 花野菜サラダ 漬物
3時	手作りおやつ エネルギー 589kcal	抹茶ムース エネルギー 519kcal	[A]選択おやつ [B]選択おやつ エネルギー 593kcal [B]エネルギー 592kcal	あんみつ エネルギー 601kcal	コーヒーゼリー エネルギー 638kcal	黒糖ケーキ エネルギー 538kcal

都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。