




# 土支田デイサービスセンター 1月献立表



	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。				ご飯 清汁 太刀魚の塩焼き 里芋のごま味噌煮 白菜の梅まぶし 漬物	シーフードカレー スープ 野菜たっぷりサラダ フルーツ
3時						
7	8	9	10	11	12	
昼食	七草粥 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜そぼろあん ほうれん草ピーナツ和え	 <b>新年会メニュー</b> 			ご飯 味噌汁 肉豆腐 オムレツ もやしのごま酢和え 漬物	ご飯 スープ 鶏肉の葱塩だれ 粉ふき芋 人参サラダ 漬物
3時	たい焼き エネルギー 446kcal	吹雪まんじゅう エネルギー 663kcal	吹雪まんじゅう エネルギー 763kcal	吹雪まんじゅう エネルギー 643kcal	杏仁豆腐 エネルギー 547kcal	ロールケーキ エネルギー 545kcal
14	15	16	17	18	19	
昼食	天井 清汁 ブロッコリー酢味噌和え フルーツ	ご飯 清汁 鯛のもろみ焼き 高野豆腐含め煮 オクラのおかか和え 漬物	挽肉カレー スープ フチグラタン 白菜サラダ	ご飯 清汁 味噌とんかつ 大根旨煮 カリフラワーの甘酢 漬物	ご飯 味噌汁 海老カツ じゃがバター 春雨サラダ 漬物	ご飯 スープ 麻婆茄子 切干大根煮 二色和え フルーツ
3時	白あんぼん エネルギー 568kcal	あんみつ エネルギー 545kcal	豆乳くずもち エネルギー 527kcal	ケーキ エネルギー 637kcal	ケーキ エネルギー 639kcal	ケーキ エネルギー 611kcal
21	22	23	24	25	26	
昼食	ご飯 豚汁 鯉の南蛮漬け ゆず風味のふろふき大根 人参と白滝のきんぴら 漬物	ご飯 かき玉汁 鶏じゃが ゆず風味のふろふき大根 いんげんドレ和え フルーツ	ご飯 粕汁 豆腐ハンバーグ ゆず風味のふろふき大根 なすの揚げ浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 チキンカツレツ 大豆と挽肉のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	そばろ井 味噌汁 豆腐とエビのくず煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 あじフライ 大根の蟹あんかけ れんこんとひじきの梅肉和え 漬物
3時	ビスコ エネルギー 562kcal	どら焼き エネルギー 536kcal	マロンムース エネルギー 554kcal	水ようかん エネルギー 510kcal	クリームパン エネルギー 570kcal	黒糖ふかし エネルギー 518kcal
28	29	30	31			
昼食	わかめご飯(備蓄品) 味噌汁 鮭のチーズ焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物	焼肉丼 スープ 海老しゅうまい ナムル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ナポリタンソテー いんげんの和え物 漬物	ほうとう ひじき煮 明太子ポテト フルーツポンチ	 	
3時	カステラ エネルギー 539kcal	エクレア エネルギー 551kcal	紅茶ゼリー エネルギー 538kcal	選択おやつ エネルギー 532kcal		